မဟာစည်၏

မြောက်ဥက္ကလာပ

၁၀-ရက်စခန်း

ဦးတင်စိုး (ဓမ္မာစရိယ)

၁၃၉၇၂

(စာစဉ် ၆)

(ပခုက္ကူ)

ဦးတင်စိုး (ဓမ္မာစရိယ)

ရေးသားသော

မဟာစည် ၏

(မြောက်ဥက္ကလာပ)

၁၀ - ရက်စခန်း

မဟာစည်နည်းကို အခြေခံကျကျ လက်တွေ့ဖတ်ရှုရမည်။

ပါဠိဆရာ ဦးယုမြိုင် (ဓမ္မာစရိယ)

ဖြန့်ချိရာဌာန
ထွန်းပညာ ပိဋကတ်စာအုပ်ဆိုင်
အမှတ် ၅၁-၅၂၊ ရွှေတိဂုံ အရှေ့မုခ်၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

မြတ် A

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၉၇)

မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက် အမှတ် (၂၉၃)

ပုံနှိပ်သူ ။ဒေါ်ကြည်ကြည် (မြဲ ၀၅၀၂)
မြတ် ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၂၆၊ ရန်ကြီးအောင်လမ်း၊
မုန့်လုပ်ဆောင်းကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ ။ဦးတင်စိုး (ဓမ္မာစရိယ)
(၀၁၅၇၂) မျိုးခင် စာပေ
အမှတ် ၈/၂၂၁၊ မေဓာဝီလမ်း၊
မြောက်ဥက္ကလာပ။

အုပ်ရေ — ၃၀၀၀
တန်ဖိုး — ၃-ကျပ် ၅၀-ပြား
အကြိမ် — ပထမအကြိမ်
မျက်နှာဖုံး — ကာလာ မောင်ဝင်း
စာအုပ်ချုပ် — ရဲစိုး
နေ့စွဲ — ၉-၄-၇၉

အမှာ

စာရှုသူများသို့-

ဤကျမ်းစာသည် ၁၀-ရက်စခန်း အတွေ့အကြုံ များကို မှတ်တမ်းတင်ထားသော ကျမ်းစာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ၁၀-ရက် အတွင်းမှာ အမှန်ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော ယောဂီတို့၏ ရုပ်,နာမ် ဖြစ်ပုံ အထူးကိုသာ တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ၁၀-ရက် အတွင်းမှာ မဖြစ်နိုင်သော ရုပ်,နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံအထူးကို ဖတ်ရှုခွင့်ရလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

ထိုယောဂီတို့၏ ရုပ်,နာမ် ဖြစ်စဉ် အထူးကိုလည်း မှန်ကန်နိုင်သမျှ မှန်ကန်ပြီး တိကျနိုင်သမျှ တိကျနိုင်အောင် ယောဂီ ဘဦး၏ အတွေ့အကြုံကိုသာ မဟုတ်ပဲ စာရေးသူ အပါအဝင် ယောဂီအများစု၏ တကယ့်အဖြစ်အပျက် အမှန် အတွေ့အကြုံကိုသာ မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ရန် မလွယ်

လက်တွေ့ အားမထုတ်ဘူးသော ပုဂ္ဂိုလ်များ အနေဖြင့် "၁၀-ရက်မျှ အားထုတ်ရုံနဲ့ ဘာဖြစ်မှာလဲ" လို့ ပြောကောင်း ပြောကြပေမည်။ ပြောလဲ ပြောဆိုထိုက်ပါသည်။ ထိုပြောဆိုသူများကိုလည်း အပြစ် မတင် ထိုက် ပါ။ အကြောင်းကား-

ကိုယ်တိုင် အား မထုတ်ဘူးသေး သဖြင့်အတွေ့အကြုံမရှိသေးခြင်း ဘုရားသခင်ကလည်း "နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ရန်မလွယ်ဘူး" ဟု ဟောခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မှန်ပေသည်

၁။ အလှန်မြင်နိုင်ခဲသော (သုဒဿ) ဂုဏ်,

၂။ အလွန်သိမ်မွေ့သော (သုနိပုဏ) ဂုဏ်,

၃။ အလွန်ခက်ခဲသော (အတိဂမ္ဘီရ) ဂုဏ်,

၄။ အလွန်သိနိုင်ခဲသော (ဒုရနုဗောဓ) ဂုဏ်-

စသော ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံသော မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်ကို လွယ်လွယ်ကလေးနှဲ့ ရနိုင်သည်-ဟု ဤကျမ်းက ဆိုလိုသည်မဟုတ်ပါ။

နာတာရှည် ရောဂါများပျောက် ဆေးလိပ်ပြတ်

သို့ရာတွင် ၁၀-ရက်စခန်း အတွင်းမှာ ရုပ်, နာမ် တို့၏ ခါတိုင်း ဖြစ်နေကြ ဖြစ်ပုံမျိုး မဟုတ်ပဲ ဆန်းကြယ်စွာ တမျိုးတဖုံ ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့် တကြိမ်တခါမျှ ဖြစ်ပေါ်လာမှုမရှိသေးသော အာရုံ နိမိတ်ထူးများ ဖြစ်လာခြင်းကိုသာ ရည်ရွယ်ပြီး ပြောဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အချို့ယောဂီများမှာဆေးကုလို့ မရနိုင်သော နာတာရှည်ရောဂါများ (ပန်းနာ ရင်ကျပ်၊ ဒူလာရောဂါများ)ပျောက်ကုန်ကြသည်-ဟု ပြောပါသည်။

အချို့ယောဂီများမှာတော့ အလွန်စွဲလမ်း၍ ဖြတ်လို့မရသော ဆေးလိပ်ကိုပင် မသောက်တော့ပဲ ဖြတ်ကုန်သည်-ဟု ပြောကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် ၁၀-ရက်စခန်းကို အထင်မသေးကြပဲ ၁၀-ရက်စခန်း၏ အကျိုးသက်ရောက်ပုံ သိနိုင်ရန် ယောဂီများ၏ တဦးချင်း ပြောပြချက်ကိုပါ အလေးပေး ဖတ်ရှုကြပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ကျမ်းပြုသူ

အကြောင်းပြစာတမ်း

ဤကျမ်းစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုကြသော ကျွန်တော်၏ စာဖတ်ပရိသတ်သည် တွေးတောစဉ်းစားမှု အနည်းငယ် ဖြစ်နေမည်ဟု ထင်ပါသည်။

'မျိုးခင်' စာပေမှ ထွက်ပေါ်လာမည့် စာအုပ် တန်းစီဇယားတွင် ဤကျမ်းစာ မပါလာသေးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မှန်ပါသည်

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် "ရေးမည်" ဟု ရည်မှန်းချက်လုံးဝမရှိပဲ စာရေးချိန် ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ ရတ်တရက် ပြီးအောင် ရေးနိုင်ခဲ့သဖြင့် အံ့အားသင့်မိပါသည်။

အကြောင်းကား— ဤသို့တည်း။

ရန်ကုန်မြို့ ကျေးဇူးရှင်မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မဟာစည်ရိပ်သာ (အခြေစိုက် စခန်း) ဌာနခွဲ မရှိသေးသော မြို့ရွာများတွင် ၁၀-ရက် စခန်းများကို ဖွင့်လှစ်ပြီး ပဋိပတ္တိ သာသနာ ပြန့်ပွားအောင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ အဆိုပါ ၁၀-ရက်စခန်းမျိုးကိုကျွန်တော်တို့ မြောက်ဥက္ကလာပမှာလည်း

လာဖွင့်မည်–ဟု ကြားသိရသဖြင့် ဝမ်းပမ်းတသာ ကြိုဆိုမျှော်လင့်နေမိခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော်သည်-

၁။ ဝက်လက် နာယကဆရာတော် ဦးတိဿ,

၂။ ကမ္ဘောနာစရိယ ဓမ္မကထိက နာယက ဆရာတော် ဦးသံဝရ,

၃။ နယ်လှည့် ကမ္ဘောနာစရိယ ဓမ္မကထိက ဆရာတော် ဦးသုမန,

၄။ နယ်လှည့် ဓမ္မကထိက ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒက,

၅။ နယ်လှည့် ဓမ္မကထိက အဆောင်မှူး အရှင်နိပုဏ တို့နှင့် ရင်းနှီးသဖြင့် မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာသို့ မကြာမကြာ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။

သာသနာ့ရိပ်သာအတွင်းရှိ ယောဂီများ, ဆရာတော်သံဃာတော်များ၏ သိမ်မွေ့လှသော (သွားလာလှုပ်ရှားပုံနှင့် တရားအားထုတ်နေပုံ) မြင်ကွင်းကို အမြဲလိုပင် မြင်တွေ့နေရ၍ တရားအားထုတ်လိုသော ဆန္ဒများ ပြင်းထန်စွာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ဘူးသော်လည်း ဘဝအခြေအနေ မပေးသဖြင့် အခါအခွင့် မသင့်အောင်ပင် ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်၊ တခါတရံ မိမိဘဝကိုပင် မကျေမနပ်(မချင့်မရဲ) ဖြစ်ကာ စိတ်နာမိပါသည်။

(၈) အကြောင်းပြစာတမ်း

အခွင့်ကောင်း ကြုံပြီ

မဟာစည်၏ ဒုတိယလုပ်ငန်းဖြစ်သော ၁၈-ရက်စခန်း ဖွင့်ပွဲသည် ၁၃၃၄-ခု တပေါင်းလဆုတ် ၁၀-ရက် (၂-၄-၇၃) နေ့တွင် အမှန်ဖွင့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဥက္ကဋ္ဌကြီး ဦးသန်းမှ တဆင့် အတိအကျသိရသောအချိန်မှ စ၍ အခွင့်ကောင်းကို လက်လွှတ် မခံနိုင်ပဲ ဆောင်ရွက်ဖွယ်ကိစ္စရပ်များကို စီမံခဲ့ပြီး ထို ၁၀-ရက် စခန်းကို ဇွတ်တိုးတက်၍ ဝင်ရောက်ခဲ့ပါသည်။

၁၀-ရက်စခန်း ဖွင့်ရာဌာနနှင့် ဆရာတော်များ

၁၀-ရက်စခန်း ဖွင့်ရာဌာန ဖြစ်သော မြောက်ဥက္ကလာပ ၉/ရပ်ကွက် ကုန္တာလမ်းထိပ်ရှိ ဓမ္မပါလ ဓမ္မာရုံသို့ ကျွန်တော် အပါအဝင်စာရင်းပေးထားသောယောဂီများနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းပြုရန် အတွက် ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာမှ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဓမ္မဒါယိက နာယကဆရာတော် ဦးသံဝရသည် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဓမ္မကထိက ဖြစ်သော ဆရာတော် ဦးသုမန, ဆရာမကြီး ဒေါ်ဝါယမ်, ဒေါ်ခင်လှိုင်တို့နှင့်အတူ ရောက်ရှိလာကြပါသည်။

အလုပ်စခန်း စပြီ

ဆရာတော်ဦးသံဝရက ၁၀-ရက်စခန်းဖွင့်ပွဲ ဩဝါဒပေးပြီး လျှင် ဆရာတော်ဦးသုမနအား ခပ်သိမ်းကိစ္စကို လွှဲအပ်ကာ

ပြန်လည် ကြသွားပါသည်။ ကျွန်တော်သည် ထို ၃၀-ရက်စခန်းကို အားထုတ်ပြီးသောအခါတွင် ၁၀-ရက်စခန်းအတွင်း၌ လုပ်ငန်း အတွေ့အကြုံနှင့် တရားအတွေ့အကြုံများကို ရေးသားရန် စိတ်ကူး ရှိပါသည်။

ပိန်-ဖောင်း ဝါဒ

ထိုပြင် မဟာစည်နည်းကို ပြင်ပမှာ 'မဟာစည်နည်းက လွယ် ပါတယ်ကွာ၊ "ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်" လို့ မှတ်တတ်လျှင် ပြီး တာပဲ' ဟု ပေါ့ပေါ့တန်တန် ပြောဆိုနေကြပါသည်။ ထို ပြောဆို သံများကြောင့်လည်း ဤကျမ်းစာကို အမြန်ဆုံး ရေးဖြစ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပိန်-ဖောင်း၏ နောက်ကွယ်မှာ

မဟာစည် တည်းဟူသော လိုက်ကာကြီးကို ဆွဲဖွင့်လိုက်သော အခါ "ပိန်-ဖောင်း" တည်းဟူသော ခန်းဆီးကန့်လန့်ကာကို တွေ့ရပါမည်၊ ထို ခန်းစည်းကန့်လန့်ကာ၏ နောက်ကွယ်၌ကား ရှုမှတ်နည်းအဖုံဖုံနှင့် လူသားတို့အား သင့်လျော်သော စည်းကမ်း မျိုးစုံကို ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ဘူးသူများ သိရှိပြီးဖြစ်သော်လည်း-

၁။ ရိပ်သာသို့ မလာရောက်နိုင်သော ယောဂီများနှင့်

၂။ မဟာစည်နည်းကို လေ့လာလိုသူများ

အကြောင်းပြစာတမ်း

သည် ပိန်-ဖေါင်း၏ နောက်ကွယ်မှာ ရှိနေသော မြောက်မြားစွာသော သိဘွယ်ကိစ္စအဝဝကို သိရှိနိုင်ရန်နှင့် ၁၀-ရက်စခန်း၏ အနှစ်သာရကို ပေါ်လွင်စေရန် ဤကျမ်းစာကို ရေးသားလိုက်ရပါကြောင်း။

ဦးတင်စိုး (ဓမ္မာစရိယ)
မ/ဥက္ကလာပ
နေ့စွဲ-၃-၅-၇၀

မာတိကာ

မဟာစည်၏ ပထမလုပ်ငန်းနှင့် ဒုတိယလုပ်ငန်းတို့ကို ပြောပြစမ်းပါ ၂
မြောက်ဥက္ကလာပ ၁၀-ရက်စခန်းကို ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက်က အဘယ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ ဦးစီးပြီး ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါသနည်း၊ ပြောပြစမ်းပါ ၄
၁၀-ရက်စခန်း၌ စည်းကမ်းဘယ်နှစ်မျိုး ရှိပါသနည်း ၄
၁၀-ရက်စခန်း၌ တနေ့တာ ကျင့်စဉ်ဇယားကို ပြောပြစမ်းပါ ၆
ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒသကန်တော့ခန်းကို ဆိုပြစမ်းပါ ၇
၁၀-ရက်စခန်း၌ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် လုပ်ငန်းစဉ် ဘယ်နှစ်မျိုး ရှိပါသနည်း ၈
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်ဦးသုမနက တရားအားထုတ်ခါနီးမှာ ဘယ်လို ဩဝါဒပေးပါသနည်း ၈
"သူ့ကျောင်းနေ သူ့စာတော့ အံကြွရမယ်" ဟူသော စကား၏ အဓိပ္ပာယ် ပြောပြစမ်းပါ ၁၀
တရားထိုင်ခါနီးမှာ ပြုလုပ်ရမည့်ကိစ္စသုံးမျိုးကို ပြောပြစမ်းပါ ၁၀
တရားကို အဘယ်ကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရမည်၊ လက်တွေ့ကျကျ ပြောပြစမ်းပါ — ၁၂

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရိုးရာလှုမ်ရှားမှုဟူသည် အဘယ်နည်း၊ သင် ယောဂီ သိသလောက် ပြောပြစမ်းပါ ၁၄
သင်ယောဂီသိသလောက် ရှုမှတ်နည်းမျိုးစုံကို ပြောပြစမ်းပါ ၁၄
သင့်ယောဂီပြောပြခဲ့သော ရှုမှတ်နည်းမှတပါး အခြားနည်းများ မရှိတော့ပြီဟု မှတ်ရမည်လော ၁၇
သမာဓိ၏ အန္တရာယ်များကို ပြောပြစမ်းပါ ၁၈
သမာဓိအရှိန် ကောင်းနေသူမှာ ပြင်ပမှ အသံများကြားရပါသေးသလော ၁၉
စင်္ကြံလျှောက်နည်းများကို သင်ယောဂီ သိသလောက် ပြောပြစမ်းပါ ၂၄
စင်္ကြံလျှောက်ရန် ယောဂီ၏ ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါးလုံး အနေအထားကို ဥပမာပြလျက် ပြောဆိုစမ်းပါ ၂၅
၄-မှတ်လျှောက်နည်းမှစ၍ အမှတ်များသော လျှောက်နည်းများကို ပြောပြ၍ စင်္ကြံ လျှောက်ရာ၌ လက်နှစ်ဘက်ကို မည်ကဲ့သို့ ထားရပါမည်နည်း ၂၇
အိမ်သာသို့ အမြန်သွားလိုခဲ့သော် အဘယ်နည်းဖြင့် သွားမည်နည်း၊ သွားပြစမ်းပါ ၂၈
ခြေတလှမ်းတွင် အမှတ်ပေါင်း မည်မျှ ထိ အောင် လျှောက်နိုင်ပါသနည်း၊ ထို ရှုမှတ်နည်း ကုန်ပြီ-ဟု မှတ်ရမည်လော ၂၉
စင်္ကြံလျှောက်ရာ၌ အဘယ်ဟာသည် လိုရင်း ဖြစ်ပါသနည်း ၂၉

စကြံ့လျှောက်ရာ၌ အဘယ်ဥပမာကို အသုံးပြုကြပါ
သနည်း ၃၀
စင်္ကြံလျှောက်ယင်း ရဟန္တာဖြစ်သွားသောမထေရ်ကား
အဘယ် မထေရ်ပါနည်း၊ ပြောပြစမ်းပါ ၃၁
ရေချိုးရာ၌ အဘယ်သို့ ရှုမှတ်ရပါမည်နည်း၊ ပြောပြ
စမ်းပါ ၃၂
ထမင်းစားရာ၌ အဘယ်သို့ ရှုမှတ်ရမည်နည်း၊ ပြောပြ
စမ်းပါ — ၃၃
တရားဟောရာ၌ ရည်ရွယ်ချက်နှစ်မျိုးကို ပြောပြစမ်းပါ.... ၃၅
သူ့ကျောင်းနေ သူ့စာမအံလျှင် ဘာဖြစ်တတ်သနည်း ၃၆
စဉ်းစားနေလျှင် ဘာဖြစ်တတ်သနည်း ၃၇
ဤ စာရေးသူမှာ ၄-ရက်မြောက်သောနေ့၌ ဘာတွေ
ဖြစ်နေပါသနည်း ၃၉
လက်တွေ့မှာ ဆရာလိုပါသေးသလော ၄၁
ည အိပ်ရာသို့ဝင်ရာ၌ အဘယ်ပုံ အားထုတ်ရပါသနည်း — ၄၂
ယောဂီတို့၏ အိပ်ချိန် ဘယ်နှစ်နာရီ ရှိပါသနည်း၊
ပြောပြစမ်းပါ — ၄၂
ယောဂီများသည် တရား အားထုတ်ရက်အတွင်း၌
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း, ကွမ်းစားခြင်းအလုပ်ကို လုပ်
ကြပါသေးသလော ၄၃
၁၀ - ရက်စခန်း စောင့်ရှောက်ရေး အဖွဲ့ငယ်များက
ယောဂီများကို စောင့်ရှောက်ပုံကို ပြောပြစမ်းပါ ၄၄

မာတိကာ

ဂေါပကအဖွဲ့က ယောဂီများအား ဘယ်ပုံ ကျွေးမွေး ပြုစုပါသနည်း ၄၆

ယောဂီများထမင်းစားနေချိန်တွင် ဆရာတော် ဦးသုမန က မည်ကဲ့သို့ စောင့်ရှောက်နေပါသနည်း ၄၆

ယောဂီတို့၏ တဦးချင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုချက်များကို ပြောပြစမ်းပါ ၅၆

မဟာစည် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဓမ္မကထိက ဆရာတော် ဦးသံဝရ နှင့် ဆရာတော် ဦးသုမနတို့က ၁၀-ရက် စခန်းမှာ အဘယ်တရားများကို ဟောခဲ့ပါသနည်း — ၆၇

မဟာစည်၏
မြောက်ဥက္ကလာပ ၁၀-ရက်စခန်း

ပဏာမနှင့် အာသီသ

၁။ တိရတနံ၊ သက္ကစ္စံ၊ နိစ္စံ နမာမိ။

၂။ မာတာပိတရံ၊ အာစေရံ၊ နိယံ ဝန္ဒာမိ။

၄။ ဣမိနေတံ၊ စကမ္မံ၊ သီဃံ သိဇ္ဈတု။

မဟာစည်၏ ပထမလုပ်ငန်း

မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီးသည် နိုင်ငံတော်၌ တာဝန်ရှိသူများ၏ ပင့်လျှောက်ချက်အရ ၁၃၁၁-ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့သို့ ရောက်ရှိလာပြီး "ကုက္ကိုင်း ဟာမစ်တစ်မှာ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ" ဟူသောအမည်ဖြင့် ပဋိပတ္တိသာသနာတော်ကို တိုးတက်စည်ကားအောင် ရွက်ဆောင်ခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ အတွင်း တိုင်း, ခရိုင်, မြို့နယ် အသီးသီး၌ သာသနာ့ရိပ်သာ ဌာနခွဲပေါင်း ၂၂၄-ခုရှိ၍ ယောဂီပေါင်း ၄၀၃,၉၀၇ ရှိခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှသာမက ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နိုင်ငံ အသီးသီး မှာလည်း ရိပ်သာပေါင်း မြောက်မြားစွာရှိ၍ အားထုတ်သူယောဂီပေါင်းမှာလည်း များစွာပင်ရှိကြောင်း သိရှိရသည်။

ဤကား မဟာစည်၏ ပထမလုပ်ငန်းတည်း။

မဟာစည်၏ ဒုတိယလုပ်ငန်း

ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီးသည် ပထမလုပ်ငန်းအရ ယောဂီပေါင်း ၄၀၃,၉၀၇ ရှိနေပြီ ဖြစ်သော်လည်း အားရမှုမရှိနိုင်သေးပဲ သာသနာ့ရိပ်သာ ဌာနခွဲ အခြေစိုက်စခန်းမရှိသေးသော မြို့နယ်၊ ကျေးရွာများမှာလည်း ၁၀-ရက်စခန်းများကို တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည်-ဟု သိရှိရပါသည်။ ထို ၁၀-ရက်စခန်း အကြိမ်ပေါင်းမှာလည်း များစွာပင် ရှိပြီ-ဟု သိရှိရပါသည်။

ဤကား မဟာစည်၏ ဒုတိယလုပ်ငန်းတည်း။ (ဤဒုတိယလုပ်ငန်းစဉ်ကို ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တပည့်များက ဒေသခံဒကာများ၏ လျှောက်ထားချက်အရ စီစဉ်လုပ်ကိုင်ကြသည်-ဟု သိရသည်။)

မြောက်ဥက္ကလာပ ၁၀-ရက်စခန်း

မဟာစည်၏ဒုတိယလုပ်ငန်းစဉ်အရ ၁၃၃၉-ခုနှစ် တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၁၀-ရက်နေ့ (၂-၄-၇၈) တွင် ကျွန်တော်တို့ မြောက် ဥက္ကလာပ ၈/ရပ်ကွက် ဣန္ဒာလမ်းထိပ်ရှိ ဓမ္မပါလ ဓမ္မာရုံကြီး၌ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ခွင့်ပြုချက်အရ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဂန္ထကာရက ဓမ္မကထိကနာယက ဆရာတော် ဦးသံဝရ၏ ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ် စီမံမှုဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဓမ္မကထိက ဆရာတော်ဦးသုမနနှင့်ဆရာမကြီးဒေါ်ဝါယမီ, ဒေါ်ခင်လှိုင်တို့က မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ နည်းအရ ဖော်ပြပါနေ့မှစ၍ စည်းကမ်းချက်နှင့် အချိန်ဇယားကို ရေးဆွဲ၍ အလုပ်စခန်းကို စတင် အကောင်အထည် ဖော်ခဲ့ပါသည်။

၁၀-ရက်စခန်းစည်းကမ်း

၁၀-ရက် စခန်းဝင် ယောဂီများ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ ၎င်း စည်းကမ်းချက်များ ထားရှိရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ၁၀-ရက် စခန်းဝင်ယောဂီများ တရားထူးရစေနိုင်ခြင်း, တရားပြ ဆရာတော်များ ချမ်းချမ်းသာသာ တရားပြနိုင်ခြင်း, ဆောင်ရွက်ကြသူ အကျိုးဆောင်များ ညီညီညွတ်ညွတ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းကို ရည်ရွယ်ချက် ပဓာနထား၍ စည်းကမ်းချက်များထားရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ၁၀–ရက်စခန်းဝင် ယောဂီအားလုံး ရှစ်ပါးသီလစောင့်ထိန်း၍ တရားအားထုတ်ကြရမည်။
၂။ သတ်မှတ်ထားသော ရှုမှတ်ချက်အတိုင်း ရှုမှတ်ရမည်။
၃။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း, ကွမ်းစားခြင်း တို့ကိုလုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမည်။
၄။ အကြောင်းကိစ္စထူး မရှိပဲ စကားပြောခြင်းမပြုရ။
၅။ အိပ်ပျော်ချိန်မှတပါး မပြတ်ရှုမှတ်နည်း ရရှိပြီးဖြစ်၍ မပြတ်တလစပ် ရှုမှတ်ရမည်။
၆။ မိမိဆွေမျိုး, သား, သမီး, မိတ်သင်္ဂဟများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း, ညှော်ခံစကားပြောခြင်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
၇။ အကြောင်းကိစ္စထူးရှိပါက စောင့်ရှောက်ရေး အကျိုးဆောင်ထံ ဖြစ်စေ, တရားပြ ဆရာတော်ထံ ဖြစ်စေ အကြောင်းကြား ပြောဆိုရမည်။
၈။ မိမိတို့အိပ်ရာနေရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်း သေသပ်စွာ သတိပြု နေထိုင်ရမည်။
၉။ ကျန်းမာရေး မညီညွတ်ပါက လိုအပ်သော ဆေးဝါး အကူအညီရလိုလျှင် တရားစခန်း အကျိုးဆောင်ထံ ပြောဆို အသိပေးရမည်။
၁၀။ ၁၀–ရက်စခန်းအတွင်း မည်သည့် ကိစ္စကြောင့်ဖြစ်စေ အပြင်မထွက်ရ။ ထွက်သွားလျှင်ပြန်လည်အားထုတ်ခွင့်ပြုမည်မဟုတ်။
၁၁။ အိမ်သာ, ရေချိုးခန်းအတွင်း ကြာမြင့်စွာ အချိန်ဆွဲနေခြင်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

မဟာစည်၏

၁၂။ တရားဟောချိန် ဓမ္မာရုံအတွင်း အဆင်သင့် နေရာယူထားပြီး ဖြစ်ရမည်။

၂၃။ အားထုတ်ချိန်အတွင်း အားထုတ်ရမည့် ဓမ္မာရုံအတွင်းသာ အမြဲရှိနေရမည်။

တနေ့တာ ကျင့်စဉ်အချိန်ဇယား

နံနက်ပိုင်း		ညနေပိုင်း	
နာရီ မှ+ထိ	အကြောင်းအရာ	နာရီ မှ+ထိ	အကြောင်းအရာ
၄– ၅	တရားထိုင်	၁၂– ၁	တရားထိုင်
၅– ၆	အာရုံစား	၁– ၂	စင်္ကြံလျှောက်
၆– ၇	တရားထိုင်	၂– ၃	တရားဟော
၇– ၈	စင်္ကြံလျှောက်	၃– ၄	တရားစစ်
၈– ၉	တရားထိုင်	၄– ၅	တရားထိုင်
၉–၁၀	ရေချိုး	၅– ၆	စင်္ကြံလျှောက်
၁၀–၁၁	နေ့ဆွမ်းစား	၆– ၇	တရားထိုင်
၁၁–၁၂	စင်္ကြံလျှောက်	၇– ၈	စင်္ကြံလျှောက်
		၈– ၉	ညတရားဟော
		၉–၁၀	စင်္ကြံလျှောက်
		၁၀–၁၁	တရားထိုင်
		၁၁– ၄	ညအိပ်ချိန်

မှတ်ချက်။ ဤအချိန်ဇယားကို သက်ဆိုင်ရာ ဂေါပက အမှုဆောင်အဖွဲ့နှင့် ညှိနှိုင်းပြီး ရေးဆွဲသင့်သည်။

ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩကာသကန်တော့ခန်း

ဩကာသ, ဩကာသ, ဩကာသ, ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံ တည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍၊ အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး၊ ရန်ဘေးကင်းကြောင်း၊ ကောင်းမှုမင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ ဘုရားရတနာ, တရားရတနာ, သံဃာရတနာတည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး(ဆရာသမား) တို့ကို၊ အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျော့၊ ကန်တော့ပါ၏-(အရှင်ဘုရား)။

(ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ် ရှိလျှင် ဤတွင်ရပ်ပါ၊ ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ် မရှိလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်ဆုတောင်းပါ။)

ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့် အပါယ် ၄-ပါး, ကပ် ၃-ပါး, ရပ်ပြစ် ၈-ပါး, ရန်သူမျိုး ၅-ပါး, ဝိပ္ပတ္တိ တရား ၄-ပါး, ဗျသနတရား ၅-ပါး, အနာမျိုး ၉၆-ပါး, မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၆၂-ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာ ဖြစ်၍ မဂ်တရား, ဖိုလ်တရား, နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရရပါလို၏-(အရှင်ဘုရား)။

မှတ်ချက်။ ဤကန်တော့ခန်း၌ (ဆရာသမား) ဟူသော နေရာတွင် ကန်တော့ခံသော မိခင် ဘခင် အဘိုး အဘွား ဦးကြီး အရီး အဒေါ် စသည်တို့ကို လဲလှယ် ထည့်သွင်း ဆိုရမည်။ (အရှင်ဘုရား) ဟူသော စကားမှာလည်း ရတနာသုံးပါး ရဟန်းသံဃာတို့ကို ကန်တော့ရာ၌သာ ဆိုရန်ဖြစ်သည်။

၁၀-ရက်စခန်း လုပ်ငန်းစဉ် ၇-မျိုး

ဖော်ပြပါအချိန်ဇယားကို အကျဉ်းချုပ်လိုက်လျှင်-

၁။ တရားထိုင်ခြင်း,

၂။ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်း,

၃။ ရေချိုးခြင်း,

၄။ ထမင်းစားခြင်း,

၅။ တရားဟောခြင်း,

၆။ တရားစစ်ခြင်း,

၇။ အိပ်ကြခြင်း-ဟု ၂၄-နာရီအတွင်းမှာ လုပ်ငန်း၇-မျိုး ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

ထို့ပြင် ဤအချိန်ဇယားကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်သော အခါ ည ၁၁-နာရီထိအောင် တရားထိုင်ရသဖြင့် ၁၁-နာရီ ခွဲမှ အိပ်ကြရသည်။ နံနက်၄-နာရီတိတိအချိန်မှာတရားထိုင်နိုင်ရန် ၃-နာရီခွဲ အချိန်မှာ အိပ်ရာမှထကြရသည်။ သို့အတွက် ယောဂီ တို့ အိပ်ရသော အချိန်မှာ တနေ့လျှင် ၄-နာရီ တိတိသာ ရှိသည်။ (ထင်ရှားလတ္တံ့)။

ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်ဦးသုမန၏ ဩဝါဒ

၁၀-ရက်စခန်းကို အားထုတ်မည့် ယောဂီများသည်အောက် ပါအကြောင်းတရား ၃-ပါးကို လိုက်နာကြရမည်။ ၎င်းတို့ကား-

၁။ အမြဲရှိနေရမည့် အမူအရာ,

၂။ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်း,

၃။ အားထုတ်ရမည့် ကျင့်စဉ်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ထို ၃-ပါးတို့တွင်–

၁။ (က) ယောဂီသည် မျက်စိမြင်သော်လည်း မျက်စိမမြင်သော သူလို (ကန်းယောင်ဆောင်) နေရမည်။

(ခ) နားကြားသော်လည်း နား မကြားသော သူလို (နားပင်း ယောင်ဆောင်) နေရမည်။

(ဂ) စကားပြောတတ်သော်လည်း စကား မပြောတတ်သော သူလို (ဆွံ့အ ယောင်ဆောင်) နေရမည်။

(ဃ) နေထိုင်ကောင်း၍ ကျန်းကျန်းမာမာ ဖြစ်နေသော်လည်း နေထိုင်မကောင်းသော သူလို (လူမမာ ယောင်ဆောင်) နေရမည်။

(ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားတိုင်း ဗိုးဗိုးဗတ်ဗတ် (အလျင်အမြန်) မလှုပ်ရှားပဲ လူမမာကဲ့သို့ ဖြည်းညှင်း သာယာစွာ လှုပ်ရှားရမည်-ဟု ဆိုလိုသည်။)

၂။ (က) ယောဂီသည် အဖွဲ့ဝင်လူကြီးများနှင့် ညှိနှိုင်းပြီး ရေးဆွဲထားသော တနေ့တာ ကျင့်စဉ်အချိန်ဇယား ကို တိတိကျကျ လိုက်နာကြရမည်။

(ခ) ထို့ပြင် ကာလ, ဒေသ အခြေအနေအရ ၁၀-ရက်အတွင်းမှာ မလုပ်လျှင် မဖြစ်သော နာယကဆရာတော်ကြီးများ ရေးဆွဲထားသည့် စည်းကမ်း ၁၃-ချက်ကို လိုက်နာကြရမည်။

သူ့ကျောင်းနေ သူ့စာတော့ အံကြိရမှာပဲ

၃။ ၁၀-ရက်စခန်းကို လာရောက် အားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီတို့အနက်ဝိပဿနာအလုပ်ကိုအားမထုတ်ဘူးသောပုဂ္ဂိုလ်များရှိသလို အားထုတ်ဘူးသော ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ပါဝင်ကြပါလိမ့်မည်။အဘယ်နည်းဖြင့် အားထုတ်ခဲ့ဘူး-အားထုတ်ခဲ့ဘူး၊ ဘုန်းကြီးတို့က မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ နည်းဖြစ်သည့်အတွက် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ အားထုတ်ကြရမည်။ "သူ့ကျောင်းနေ သူ့စာတော့ အံကြိရမှာပဲ"ဟု အမိန့်ရှိပါသည်။

ထို့ပြင် တရားရှုမှတ်နေသော ယောဂီသည် စက္ခုနှင့် မိနစ်မလစ်ရအောင်အမြဲတမ်း ရှုမှတ်နေမှသာလျှင် အမြန်ဆုံး သမာဓိအား ကောင်းလာနိုင်သည်၊ အထူးသတိပြု ရှုမှတ်ပါလေ။

ဆောင်ပုဒ်

တရားအလုပ်၊ အားထုတ်သူမှာ။
အချိန်မဖြုန်း၊ အသုံးပြုပါ။
နာရီ မိနစ်၊ မလစ်မကွာ။
မှုဆာတိုင်း၊ မဆိုင်းလိုက်မှတ်ပါ။

၁။ တရားထိုင်ခြင်း

ယောဂီသည် သတ်မှတ်ထားသော အချိန် ရောက်သောအခါ အောက်ပါလုပ်ငန်း ၃-မျိုးကို ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ဆက်၍ တရားထိုင်ရသည်။

(က) ကိလေသာတို့မှကင်းဝေးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား တပည့်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှူဒါန်းပါ၏-ဟု (စိတ်ထဲမှဆို၍) ပထမအကြိမ် ရှိခိုးရမည်။

(ခ) တပည့်တော်က ပြစ်မှားမိသော အပြစ်များရှိခဲ့သော် အနန္တကမ္ဘာ, အနန္တစကြာဝဠာအတွင်း၌ ရှိကြကုန်သော သတ္တဝါ အနန္တအား ကန်တော့ပါ၏။ အပြစ်မှ ခွင့်ပြု ကျေနပ်တော် မူကြပါကုန်။ တပည့်တော်ကလည်းခွင့်ပြုကျေနပ်ပါသည်ဘုရား-ဟု (စိတ်ထဲမှဆို၍) ဒုတိယအကြိမ် ရှိခိုးရမည်။

(ဂ) တပည့်တော် ပြုလုပ်ခဲ့သော ဒါန, သီလ, ဘာဝနာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု၏ အဖို့ကို အနန္တကမ္ဘာ, အနန္တစကြာဝဠာအတွင်း၌ တည် ရှိ ကုန် သော အနန္တ သတ္တဝါတို့အား အမျှပေးဝေ ပါကုန်၏၊ သာဓုခေါ်ကြပါကုန်၊ ကျန်းမာတော် မူကြပါစေ။ ကျွန်ုပ်ကလည်း သင်တို့ပြုသော ကုသိုလ်အဖို့ကို သာဓု, သာဓု ခေါ်ပါသည်-ဟု (စိတ်ထဲမှဆို၍) တတိယအကြိမ် ရှိခိုးရာ၏။ (ပြီးလျှင် တရားကို ရှုမှတ်ပါ)။

အာရုံတွေ့တိုင်း ရှုမှတ်ပါ

တရားရှုမှတ်ရန် ထိုင်သော ယောဂီသည် ကြာကြာထိုင်နေနိုင်သောနည်းဖြင့် ထိုင်ရမည်။ မည်ကဲ့သို့ ထိုင်ရမည်-ဟု မပြောလိုပါ၊ သို့သော် "ဥဇုံကာယံ ပနိဓာယ" ဟု ဒေသနာတော်ရှိသော ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုတော့ ဖြောင့်ဖြောင့် ထားကြရမည်။

မိမိသဘောကျ ထိုင်နေပြီးလျှင် မျက်စိကို စုံမှိတ်၍ ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်ဖြင့် "ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ" မြင်ရအောင် စူးစိုက်ပြီး ကြည့်နေပါ။ ဝမ်းဗိုက်ကြီး ဖောင်းကြွလာတာ, ပိန်ကျသွားတာ မြင်ရပါလိမ့်မည်။ မမြင်ရပါက ဗိုက်ပေါ်မှာ လက်တင်ပြီး ကြည့်ပါ။ ထင်ရှားစွာ မြင်ရပါမည်။

ဆောင်ပုဒ်

ထိုင်နည်း

တင်ပလ္လင်ခွေကာ၊ ထိုင်နေပါ၊ ခါးမှာဖြောင့်အောင်ထား။
မလှုပ်ကလန့်၊ ငြိမ်ငြိမ်နေ၊ စိတ်တွေမလွင့်ပါး။
မျက်စိမှိတ်ကာ၊ ခေါင်းတည့်ပါ၊ ဝမ်းမှာစိတ်ကိုထား။

ရှုမှတ်နည်း

ဖောင်းတာ, ပိန်တာ၊ စိတ်စိုက်ကာ၊ မှတ်ပါယောဂီများ။
မစွန်းမမြန်၊ ဖောင်းပိန်ဟန်၊ မှတ်ပြန်သတိထား။
စ-လယ်-အဆုံး၊ သုံးပါးလုံး၊ သိမ်းကျုံးသိအောင်ပွား။

အကျိုးရပုံ

ဖောင်းရုပ်၊ပိန်ရုပ်၊ငြိမ်မလှုပ်၊ပျောက်ချုပ်သတိထား။
သူငါမဟုတ်၊ နာမ်နှင့်ရုပ်၊ အဟုတ်သိအောင်ပွား၊
နာမ်,ရုပ်ထင်မြင်၊သူငါစင်၊ပယ်ခွင်ငြိမ်းစေသား။
အာနာပါန၊ ရှုနည်းပြ၊ မှတ်ကြယောဂီများ။
နေရာရွေးထိုင်၊ ရှုမှတ်ပိုင်၊ ရနိုင်အကျိုးများ။

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်မှတ်

အထူးအားဖြင့် ဝင်လေကို ရှူလိုက်သောအခါ ဖောင်းလာတာ တွေ့မြင်ရမည်။ ထိုအခါ 'ဖောင်းတယ်'ဟု မှတ်ပါ။ ထွက်လေကို မှုတ်ထုတ်လိုက်သောအခါ ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့မြင်ရပါမည်။ ထိုအခါ 'ပိန်တယ်'ဟု မှတ်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'ဟု မှတ်နေရမည်။

မှတ်ချက်။ ကိုယ်ခန္ဓာ "ဖောင်းမှု ပိန်မှု"သည် သဏ္ဌာနပညတ် ဖြစ်သည်၊တရားအားထုတ်စအခါ၌ ပညတ်ကို လက်လွှတ်၍ မရနိုင်သေးပါ။ သမာဓိအားကောင်းလာသော အချိန်၌ကား သူ့အလိုလို ပညတ်များ ကွယ်ပျောက်၍ ပရမတ်အာရုံများသာ ထင်လျက်၊ ထင်လျက်နေပါမည်။ဤနေရာ၌ လက်တွေ့မရှိသေးသူများ အငြင်းပွားတတ်သည်။ အထူးသတိပြုပါ။

ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ ရှုမှတ်

"ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဟောတိ = မြင်လျှင် မြင်တယ်"ဟုမှတ်။

"သုတေ သုတမတ္တံ ဟောတိ= ကြားလျှင် ကြားတယ်" ဟု ရှုမှတ်ရမည်။

"မုတေ မုတမတ္တံ ဟောတိ = တွေ့လျှင် တွေ့တယ်" ဟု ရှုမှတ်ရမည်-

ဟု ဒေသနာလာရှိသောကြောင့် "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်" ဟု ရှုမှတ်နေစဉ် တစုံတခုသော အာရုံတမျိုးကို စိတ်ထဲမှာ မြင်လာလျှင် "မြင်တယ်-မြင်တယ်"ဟု မှတ်ပါ။

ထိုမြင်သော အာရုံ ပျောက်သွားလျှင် "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"ဟု ပြန်မှတ်ပါ။ ထို့အတူ ကြားလာလျှင်"ကြားတယ်- ကြားတယ်" တွေ့လာလျှင် "တွေ့တယ်- တွေ့တယ်"ဟု မှတ်ပါ။ ပြီးလျှင် "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"ဟု ပြန်ပြီးမှတ်ပါ။

ရိုးရာ လှုပ်ရှားမှု

ရှုမှတ်ခါစ ယောဂီသည် ခြေ, လက်, ဦးခေါင်း ဟူသော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း လှုပ်ရှားမှုကို မပြုလုပ်ပဲ နေနိုင်သော်လည်း "ထွက်လေ၊ ဝင်လေ"ဟူသော ရှူမှု ရှိုက်မှုကိုကား မပြုလုပ်ပဲ နေလို့မရပေ။ ထိုထွက်လေ၊ ဝင်လေ ပြုလုပ်တိုင်းပင် ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုသည်လည်း အမြဲပင်ဖြစ်နေပေသည်။ ထို့ကြောင့် "ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု"ဟူသော လှုပ်ရှားမှုကို "ရိုးရာ လှုပ်ရှားမှု"ဟု ဆိုရပေသည်။

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၏လှုပ်ရှားမှုနှင့် မြင်ခြင်း, ကြားခြင်း စသည်တို့ကား စက္ကန့် မိနစ်နှင့်အမျှ အမြဲဖြစ်နေသည် မဟုတ်သောကြောင့် "ရိုးရာ လှုပ်ရှားမှု"ဟု မဆိုနိုင်ပါ။

ရှုမှတ်နည်းမျိုးစုံ

ရိုးရာလှုပ်ရှားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ရှုမှတ်နည်းကား အမျိုးမျိုး ရှိသည်-ဟု သိရှိရပါသည်။ ၎င်းတို့ကား—

၁။ သာမန်ရှုနည်း (၂-မှတ်ရှုနည်း),

၂။ ၃-မှတ်ရှုနည်း,

၃။ ၄-မှတ်ရှုနည်း,
၄။ ၅-မှတ်ရှုနည်း,
၅။ ၆-မှတ်ရှုနည်း

အသေအားဖြင့် များစွာပင် ရှိသည်-ဟုသိရသည်။

၁။ ထိုတွင် ရှုမှတ်ခါစ ယောဂီများမှာ သမာဓိအရှိန် မကောင်းသေးသဖြင့် "ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု"လောက်ကိုသာ ကြည့်၍ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"ဟု သာမန် ရှုနည်း(၂-မှတ်ရှုနည်း) ကိုသာလျှင် ရှုမှတ်နေရမည်။

ထို့ပြင် "ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု"ဟူသော ရိုးရာလှုပ်ရှားမှုနှင့် လုံးဝ မဆက်စပ်သော အမှုအရာများဖြင့်လည်း ၂-မှတ်ရှုနည်း ရှိသေးသည်။ ဥပမာ ထိုင်နေသည့်အခါ အခင်းနှင့် တင်ပါး ထိမှုဖြစ်ခိုက်မှာ "ထိတယ်- သိတယ်" ဟူ၍လည်းကောင်း, အိပ်နေခိုက်မှာ "အိပ်တယ်၊ ထိတယ်" ဟူ၍လည်းကောင်း ၂-မှတ်ရှုနည်းကို ရှုမှတ်နိုင်သည်။

၂။ ယောဂီသည် "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"ဟု ရှုမှတ်ဖန်များ၍ သမာဓိအရှိန် အားကောင်းလာသောအခါ ထို"ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်" ဟူသော သာမန် ၂-ချက်မှတ် ရှုနည်းကို အားမရနိုင်ပဲ အမှတ် ကျဲလွန်းလှသည်။ လွယ်ကူလှသည်-ဟု ထင်လာတတ်သည်။ ထိုအခါ မိမိက ထိုင်နေခဲ့ပါလျှင်-

(က) "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်" ဟု ၃-ချက် မှတ်ရှုနည်းဖြင့် အမှတ်တိုး၍ ရှုမှတ်ရမည်။ ထို့အတူ အိပ်နေသောအခါ ဖြစ်လျှင်လည်း-

(ခ) "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်"ဟူ၍ ၃–ချက် မှတ်ရှုနည်းဖြင့် ရှုမှတ်ရမည်။

(ဂ) ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု ရှုဖန်များ၍ သမာဓိ အားကောင်းလာသောအခါ ဖောင်းခြင်း၏ အစ-အလယ်-အဆုံးနှင့် ပိန်ခြင်း၏ အစ – အလယ် – အဆုံးကိုလည်း ထင်ရှားစွာ သိနိုင်သည်။ ထိုအခါ–

(ဃ) ဖောင်းစ, ဖောင်းလယ်, ဖောင်းဆုံး– ဟူ၍လည်းကောင်း, ပိန်စ,ပိန်လယ်,ပိန်ဆုံးဟူ၍ လည်းကောင်း ၃-ပိုင်းခွဲပြီး အထူးမှတ်မနေရတော့ပဲ သူ့အလိုလို သိလာလိမ့်မည်။

၃။ ထိုသို့ ရှုမှတ်နေသဖြင့် တဆင့်ထက်တဆင့် သမာဓိအရှိန် ဟိုးတက်လာခဲ့သော် ယင်းမှတ်နေဆဲ ဖေါင်း, ပိန်, ထိုင်၊ ဖေါင်း, ပိန်, အိပ်" ဟူသော ၃-မှတ်ရှုနည်းကိုပင် နေ့းလှသည်၊ အမှတ်ကျဲလှသည်–ဟု ထင်လာတတ်သည်။ထိုအခါ အောက်ပါအတိုင်း ၄-မှတ်ရှုနည်းကိုဆက်ပြီး အားထုတ်ရမည်။

(က) ဖောင်းတယ်,ထိုင်တယ်,ပိန်တယ်,ထိုင်တယ်(၄-မှတ်)
(ခ) ဖောင်းတယ်,ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိတယ်(၄-မှတ်)

အိပ်သောအခါမှာလည်း–

(က) ဖောင်းတယ်,အိပ်တယ်,ပိန်တယ်,အိပ်တယ်(၄-မှတ်)
(ခ) ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, အိပ်တယ်, ထိတယ်(၄-မှတ်)

မှတ်ချက်။ ဤရှုမှတ်နည်းများကို အားထုတ်ရာ၌ "ဖောင်း တယ်၊ ပိန်တယ်" ဟူသော ၂-မှတ်ရှုနည်းမှစပြီး အစဉ်အတိုင်း ပွားများအားထုတ်ရမည်။ လုပ်ငန်းအစ ကနဦးတည်းက ၄-မှတ် ရှုနည်းကို စ,ပြီး အားမထုတ်ရဘူး၊ သမာဓိမရနိုင်ပဲ အခက်အခဲ ကြုံရတတ်သည်။

တွေးတောကြံစည်မှုမပြုရ

ထို့ပြင် သမာဓိအရှိန် မကောင်းသေးမီ တွေးတောကြံစည် မှုကို မပြုရချေ။ တွေးတောကြံစည်မှုတွေ ဝင်နေလျှင် ရှေ့တိုး မှတ်လို့ မရနိုင်ပါ၊ ပြင်ပအာရုံများကို တားဆီးနိုင်ဖို့ကား အလွန် ပင် ခဲယဉ်းလှပါသည်။

ဤစာရေးသူမှာ ကြံစည် တွေးတောမှုတွေ များနေသဖြင့် ၃-ရက်တိုင်တိုင် သမာဓိမရနိုင်ပဲ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်" ဖြင့်ပင် အချိန်ကုန်ခဲ့ရသည်။ မိမိ၏စိတ်ကို "ဖောင်း-ပိန်"ဖြစ်ရာ ဌာနမှာ တည်ငြိမ်နေအောင် ရှုမှတ်နိုင်သော အခါ၌ကား ဖော်ပြပါ အမှတ်များကို လွယ်ကူစွာ မှတ်နိုင်ပါတော့တယ်။

ရှုမှတ်နည်း မကုန်သေးဘူးတဲ့

ဖော်ပြပါ ရှုမှတ်နည်းများမှတပါး အခြား ရှုမှတ်နည်းများ ကျန်ပါသေးသလား? ဘုရား-ဟု ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော် ဦးသုမနအား လျှောက်ထားသောအခါ-

မြတ် 2

"ဒကာကြီး၊ ရှုမှတ်နည်း အကြိမ်ပေါင်း (အရေ အတွက်) ကား- ကုန်သည်မရှိဘူး၊ သမာဓိစွမ်းအား အပေါ်မှာ တည်ပါ တယ်၊ သမာဓိအား ကောင်းလေလေ ရှုမှတ်မှု အရေအတွက် များများမှတ်နိုင်လေပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် အမှတ်များများ မှတ်ဖို့ မလိုပါ၊ အမှတ်များများမှတ်လျှင် သမာဓိ အရနည်းသည်-ဟု အမိန့်ရှိပါသည်။

သမာဓိအရှိန် ကောင်းဖို့လိုတယ်

ဆရာတော်ဦးသုမန၏ အမိန့်ရှိချက်သည် လက်တွေ့ပိုင်းကျ သဖြင့် အားထုတ်သူသော ယောဂီများမှာ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ကြ ပေသည်။ မိမိစိတ်ကို မိမိထားလိုသောနေရာမှာ ထားနိုင်မှုသည် အလွန်ပင် ခဲယဉ်းလှပေသည်။ ထိုသော် အားထုတ်သောနည်း မှန်ကန်မှုနှင့် ယုံကြည်မှု၊ ဇွဲရှိမှုသည် အဓိကဖြစ်ပါသည်။ အား ထုတ်ခါစ၌ မိမိကိုယ်တိုင် တွေးတောကြံစည်မှုကို လုံးဝ မပြုပဲ ဆရာခိုင်းသည့်အတိုင်း ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုဖြစ်ရာဌာနကိုသာ စူးစိုက် ပြီး ရှုမှတ်နေပါလေ၊ တစတစ တဖြည်းတဖြည်း သမာဓိအရှိန် ရလာပါမည်။

သမာဓိ၏ အန္တရာယ်များ

သမာဓိအရှိန်ကောင်းလာရေးအတွက် အောက်ပါ သမာဓိ၏ အန္တရာယ်များကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်-

(၁) ပြင်းထန်သော ပြင်ပအသံ,
(၂) တွေးတောကြံစည်မှုနှင့် နောက်ဆံတင်းမှု,
(၃) ဣရိယာပုထ် လှုပ်ရှားမှု

များဖြစ်ကြသည်။

ထိုတွင် (၁)အသံချဲ့စက်အသံ, မော်တော်ကားအသံ,စက်သံများကား သမာဓိ၏ အနှောင့်အယှက် အန္တရာယ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မြင်လျှင် မြင်တယ်,မြင်တယ်။ ကြားလျှင် ကြားတယ်, ကြားတယ်-စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး ပျောက်အောင် မှတ်ရမည်ဆိုသော်လည်း သမာဓိအရှိန် မရင့်သေးမီအတွင်း ထိုအသံများကို ပျောက်သွားအောင် တွန်းကန်လို့ မရနိုင်ပါ။ အသံကျယ်လျှင် ကျယ်သလောက် ဒုက္ခပေးတတ်ပါသည်။(ဒုက္ခပေးနေပါသည်)။

ပြင်ပအာရုံများ မကြားရသောအချိန်

၁၀-ရက်စခန်း အားထုတ်ရာ ၈/ရပ်ကွက် ဣန္ဒာလမ်းထိပ်ရှိ ဒမ္မပါလဒမ္မာရုံသည် မြောက်ဥက္ကလာပတွင် လူသွားလာမှုနှင့် ယာဉ်သွားလာမှုအများဆုံး, အစည်ကားဆုံးဖြစ်သော မေခါဝီလမ်းမကြီးအတွင်း၌ တည်ရှိသဖြင့် ထိုလူသံ, ယာဉ်သံများကား ယောဂီတို့အား တော်တော်ပင် ဒုက္ခပေးခဲ့သည်။

ထို့ပြင် တခါတရံ လေယာဉ်ပျံအသံနှင့် ကိုက်၂၀-အတွင်းမှာ တည်ရှိသော သစ်ခွဲစက်မှ အသံများသည်လည်း သမာဓိ၏ အန္တရာယ်များ ဖြစ်နေပါသည်။ သို့သော် ထိုအသံများသည်

သမာဓိမရမီ ၂-ရက်, ၃-ရက်အတွင်းမှသာ အနှောင့်အယှက်ပြုနိုင်၍ သမာဓိရလာသော အခါ၌ကား မည်သည့်အသံမျှ မကြားရတော့ပါ။ အန္တရာယ်မပြုနိုင်တော့ပါ။

မှတ်ချက်။ ။တရားထိုင်နေစဉ် မျက်စိကို မှိတ်ထားရမည် ဖြစ်သောကြောင့် ရူပါရုံအမျိုးမျိုးက အန္တရာယ်ပြုပုံကို မပြောတော့ပါ။

(၂) ယောဂီသည် မိမိအား သင်ပြနေသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကိုဖြစ်စေ, ညွှန်ကြားပြသမှု (အားထုတ်နည်း)ကို ဖြစ်စေ လေးစား ယုံကြည်မှုရှိရမည်။

ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါမည်လား-ဟူသော သံသယဝင်မှုနှင့် အခြားအဘယ်သို့ ဖြစ်နိုင်ပါသေးသနည်း-ဟူသော တွေးတောကြံစည်မှုမျိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်။ ထိုသို့ တွေးတောကြံစည်မှုမျိုးကား သမာဓိ၏ အကြီးမားဆုံးသော အန္တရာယ် ဖြစ်ပေသည်။ ယောဂီသည် ဤအချက်ကို အထူးသတိရှိရမည်။ ပေါ့ပေါ့ လေးလေး မအောက်မေ့ပါနှင့်၊ ယဉ်ယဉ်ကလေးနဲ့ မိမိအား ပြန်သတ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆံတင်းမှုလည်း မရှိစေရ

ထို့ပြင် တရားအားထုတ်ခါနီးမှာ မလုပ်လျှင် မဖြစ်သော ပြုဘွယ် (ဆောင်ရွက်ဘွယ်) ကိစ္စများကိုလည်း တခါတည်းပြီးပြတ်အောင် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ထားခဲ့ရမည်။ ဆောင်ရွက်ဆဲ

အလုပ်တန်းလန်း ကျန်နေသေးလျှင် တရားအားထုတ် နေစဉ် (အားထုတ်နေဆဲ)မှာ အမှတ်ရလာတတ်သည်၊ ပေါ်လာတတ် သည်။ ထိုပေါ်လာမှုကို ရုတ်တရက် ဖျောက်ဖျက်လို့ မရနိုင် သဖြင့် သမာဓိ မရနိုင်ပဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုကိစ္စမျိုးကို ဒေသနာတော်မှာ ပလိဗောဓ=ကြောင့်ကြမှု (နောက်ဆံတင်းမှု) -ဟု လာပါသည်။

မေဒိနီတရားပေါင်းချုပ်ကျမ်း

ဤစာရေးသူမှာ ကျောက်ကုန်း မေဒိနီစာသင်တိုက် စာချ ဆရာတော် ဦးကောဝိဒဓဇ၏ "သဒ္ဓမ္မဒေသနာ မေဒိနီတရား ပေါင်းချုပ် ကျမ်းကြီး" ကို ကြီးကြပ်ရိုက်နှိပ်နေရဆဲ အချိန် ဖြစ်သည်။ ထိုကျမ်းကြီးမှာ ကရောင်း ၈–ချိုး ဆိုက်ကြီးဖြင့် ဖောင် ၁၀၀-မျှရှိ၍ ပြီးဆုံးအောင် မလုပ်နိုင်ပဲ ရိုက်လက်စ ဘန်းလန်း ကျန်နေခဲ့ပေသည်။ တရားအားထုတ် ရှုမှတ်နေစဉ်မှာ ထိုကျန်နေသော ကျမ်းစာသည် မကြာမကြာ ပေါ်လာတော့ သည်။

သို့ဖြစ်၍ တရားအားထုတ်ခါနီးမှာ ပလိဗောဓ=ကြောင့်ကြမှု (နောက်ဆံတင်းမှု) မရှိရဘူး-ဟု ဘုရားသခင်ဟောတော်မူချက် ကား မှန်ကန်လှပါတကား-ဟု ဘုရားသခင်အား ကြည်ညိုမှုတွေ တိုးပွားလာတော့သည်။ ဤအချက်ကိုလည်း အလေးထားပြီး ဆောင်ရွက်ထိုက် ပေသည်။

၁၃၉၈၂

ထင်လာတိုင်း ပြောင်းမှတ်

(၃) ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်နေစဉ် အတွင်းမှာ ပြင်ပမှ အာရုံအမျိုးမျိုး ပေါ်လာ တတ်သည်။ ထိုပေါ်လာ, ထင်လာ, မြင်လာသော အာရုံများကို–

မြင်လျှင် – မြင်တယ်, မြင်တယ်–ဟု မှတ်၊
ကြားလျှင် – ကြားတယ်, ကြားတယ်–ဟု မှတ်၊
နံလျှင် – နံတယ်, နံတယ်–ဟု မှတ်၊
စားလျှင် – စားတယ်, စားတယ်–ဟု မှတ်၊
သောက်လျှင်– သောက်တယ်, သောက်တယ်–ဟု မှတ်၊
ထိလျှင် – ထိတယ်, ထိတယ်–ဟု မှတ်၊
ထိုင်လျှင် – ထိုင်တယ်, ထိုင်တယ်–ဟု မှတ်၊
အိပ်လျှင် – အိပ်တယ်, အိပ်တယ်–ဟု မှတ်–

စသည်ဖြင့် ပင်ကိုယ်မြင်တွေ့နေရသော အာရုံများကို နဂိုခေါ်နေကျအတိုင်း ရှုမှတ်ရမည်။ (ပါးစပ်မှ ရွတ်ဆိုရမည် မဟုတ် စိတ်ထဲမှ ရွတ်ဆိုရမည်။)

ထို့ပြင်လည်း–

ယားလျှင် – ယားတယ်, ယားတယ်–ဟု မှတ်၊
ကုတ်ချင်လျှင် – ကုတ်ချင်တယ်, ကုတ်ချင်တယ်–ဟု မှတ်
လက်မ,ချင်လျှင်– မ ချင်တယ်, မချင်တယ်–ဟု မှတ်၊
ကုတ်လျှင် – ကုတ်တယ်, ကုတ်တယ်–ဟု မှတ်။

ကျင်နာ ကိုက်ခဲမှု စသည် ဖြစ်ရာမှာလည်း နဂိုခေါ်နေကျ အတိုင်း ကျင်တယ် ကျင်တယ်, ကိုက်တယ်, ကိုက်တယ်, ထုံတယ်, ထုံတယ်, အောင့်တယ်, အောင့်တယ်, စသည်ဖြင့် ထိုအတူ ရှုမှတ်ပစ်ရမည်။

မျက်စိကို လုံးဝဖွင့်ပြီး မကြည့်ရ

တရားရှုမှတ်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်မှ ဆိုခဲ့ပြီး ဖောက်ပြန်မှုများ အပြင်းအထန် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပွင့်ပြင်လို စိတ် ပေါ်လာတတ်သည်၊ အမှတ်ဘမဲ့ မပြင်လိုက်ပါနဲ့၊ ရှုမှတ်မှု မပျက်ပဲ တဖြည်းဖြည်း ပြင်ရမည်၊

ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်, ပြင်တယ်, ပြင်တယ်၊
လက် မချင်တယ်, မချင်တယ်, မတယ်, မတယ်၊
လက်ပြန်ချတယ်၊ ချတယ်, ကြမ်းပေါ်ထောက်တယ်,
ထောက်တယ်—

စသည်ဖြင့် အမှတ်မလွတ်ပဲ လှုမမာကဲ့သို့ ဖြည်းညှင်းသာသာ ပြုပြင်ရမည်။ မပြုမပြင်ရအောင် အထူးကြိုးစားပါ၊ သည်းခံပါ။ ပြုပြင်လိုက်လျှင် သမာဓိအရှိန် တိုးတက်မှု လျော့သွားနိုင်သည်။ မျက်စိကိုတော့ လုံးဝဖွင့်ပြီး မကြည့်ပါနဲ့၊ ဖွင့်ကြည့်လိုက်လျှင် သမာဓိအရှိန် လုံးဝရပ်သွား၍ အစမှပြန်ပြီး အားထုတ်နေရပါ မည်။ (အထူးသတိရှိပါ)။

၂။ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်း

ဂစ္ဆန္တော ဂစ္ဆန္တောမိတိ ပဇာနာတိ။

ယောဂီသည် "ဂစ္ဆန္တော ဂစ္ဆန္တောမိတိ ပဇာနာတိ–သွားလျှင် သွားတယ်" ဟု သိရမယ်-ဟု ဘုရားသခင် ဟောထားသောကြောင့် စင်္ကြံလျှောက်ရာ၌ သာမန် အရပ်သား များ လျှောက်သလို အမှတ်တမဲ့ အရမ်းကာရော မလျှောက်ရပါ။ မိမိတို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ သင်ပေးသော နည်းအတိုင်း သမာဓိ ရအောင် လျှောက်ရသည်။ ထိုစင်္ကြံလျှောက်နည်းကား–

၁။ ဘယ်ညာ လျှောက်နည်း,
၂။ ၂-မှတ် လျှောက်နည်း,
၃။ ၃-မှတ် လျှောက်နည်း,
၄။ ၄-မှတ် လျှောက်နည်း

စသည်အားဖြင့် များစွာလင် ရှိသည်-ဟု သိရသည်။

(၁) ဘယ် ညာ လျှောက်နည်း

ထိုတွင် "ဘယ်ညာလျှောက်နည်း" ဟူသည် အများ သိနေသော ရိုးရိုးလျှောက်နည်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သာမန် အရပ်သားတယောက် လျှောက်သလို လျှောက်ခဲ့သော် သမာဓိ မရနိုင်ပါ။ ဩက္ခိတ္တစက္ခု သိက္ခာပုဒ်နှင့်အညီ မိမိရှေ့မှာ လေးတောင် (၆-ပေ) ခန့် မျက်လွှာကို အောက်ချပြီး လျှောက်ရမည်၊ ဟိုဟို ဒီဒီ (အရပ်ဝေး) သို့ လှမ်းပြီး မကြည့်ရဘူး၊ ကြည့်လျှင် သမာဓိ မရနိုင်ပါ။

ပုခက်ပေါ် ကလေးတင်လွှဲသလို

ယောဂီသည် မိမိ၏စိတ်ကို သွားနေသော မိမိ၏ခြေထောက်ပေါ်မှာ ကပ်နေအောင် ကြည့်ပြီး လျှောက်ရမည်။ ဥပမာ–ပုခက်ပေါ်မှာ ခလေးငယ် တင်ပြီး လွှဲလျှင် ပုခက် သွားတိုင်း ကလေးငယ်ပါ သွားနေသလို မိမိ၏ စိတ်နှင့် ခြေထောက်သည်လည်း လှုပ်ရှားတိုင်း ကပ်ပါနေရမည်။ ဤကား စင်္ကြံလျှောက်ရာ၌ သိထားရမည့် အခြေခံသဘောတရားတည်း။ (မှတ်မိအောင် စာကိုအကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ပါလေ)။

ဆက်ဦးအံ့၊ စင်္ကြံလျှောက်နည်းများတွင် ဘယ်,ညာ လျှောက်နည်းသည် အလွယ်ဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းနည်းကို ရှေးဦးစွာ အားထုတ်ရသည်။ သို့သော် လွယ်သည်-ဟု အမှတ်တမဲ့ လျှောက်လျှင်ကား ဘယ် ညာက ညာ ဘယ်ဖြစ်နေတတ်သည်၊ သတိမလွတ်ပါစေနှင့်၊ အမြဲသတိကပ်နေရမည်၊ ဤဘယ်ညာလျှောက်နည်းကို ခြေတလှမ်းမှာ "၁-မှတ်လျှောက်နည်း" ဟူ၍လည်း ခေါ်နိုင်သည်။

ယားလျှင်ရပ်ပြီး ကုတ်ပါ

ထို့ပြင် စင်္ကြံလျှောက်နေစဉ် မိမိခန္ဓာကိုယ် တနေရာရာက ယား၍ ကုတ်ချင်ခဲ့သော် ရပ်ပြီးမှ ကုတ်ပါ သို့သော် အမှတ်တမဲ့ ရှုမှတ်မှုလွတ်ပြီး မကုတ်လိုက်ပါနှင့်၊ "ယားတယ်, ယားတယ်, ကုတ်ချင်တယ်, ကုတ်ချင်တယ်" စသည်ဖြင့် ရပ်လှုပ်ရှားမှုကို

ရှုမှတ်ပြီး ကုတ်ပါလေ။ (ရှုမှတ်စဉ် ပေါ်လာတာကိုသာ မှတ်ရမည်။)

ပေါ်လာမှုကို ရှုမှတ်ရမည်ဆိုသော်လည်း တွေ့ကရ အာရုံတွေကို ရှုမှတ်ရမည် မဟုတ်ပါ။ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်" ဟု ရှုမှတ်နေတုန်းမှာ ပေါ်လာသော အာရုံနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဖောက်ပြန်မှုကိုသာ လိုက်ပြီး မှတ်ရမည်။

အချိန်ကြာစွာ ရှုမှတ်၍ သမာဓိအရှိန် ကောင်းလာသော အခါ ပြင်ပ အာရုံတွေ မထင်ခတော့ပဲ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ရှိနေတဲ့ ရုပ်, နာမ်တို့ ဖောက်ပြန်မှုသာ ထင်လာတော့သည်။ ထိုအချိန်မှ စ၍ ဝိပဿနာဉာဏ်များ အစီအစဉ်အတိုင်း တခုပြီးတခု ပေါ်လာနိုင်သည်။

(၂) ၂-မှတ်လျှောက်နည်း

ခြေတလှမ်း မှာ ကြွမှုနှင့် ချမှုကိုသာ မှတ်ရသော နည်းကို ၂-မှတ်လျှောက်နည်းခေါ်သည်။ "ကြွတယ်၊ ချတယ်" ဟု ရှုမှတ်ပြီး လျှောက်ပါလေ၊ ဤ ၂-မှတ် ရှုမှတ်၍ လျှောက်နည်းမှာလည်း ၁-မှတ် လျှောက်နည်းကဲ့သို့ အမြန်လျှောက်လို့ ရနိုင်ပါသည်၊ သတိကပ်ဖို့သာ လိုသည်။ (ပုခက်လွှဲ ဥပမာကိုလည်း သတိရှိပါလေ)။

(၃) ၃-မှတ်လျှောက်နည်း

ပထမဆုံးရက်မှာ ၁-မှတ်လျှောက်နည်း၊ (ဘယ်၊ညာ) နှင့် ကြွတယ်၊ ချတယ်-ဟူသော ၂-မှတ်လျှောက်နည်းကို အမှတ်

မလွတ်အောင် စကြိုလျှောက်နိုင်ခဲ့သော် "ကြွတတ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်" ဟူသော ၃-မှတ်လျှောက်နည်းကို ဒုတိယရက်မှာ အမှတ်တိုးတက်ပြီး လျှောက်ရမည်။

ထို ၃-မှတ်လျှောက်နည်းဖြင့် လျှောက်သောအခါ၌လေ့ကျင့်ခါစ ရတ်တရက်တော့ အမြန်လျှောက်လို့ မရပါ။ အလယ်မှ "လှမ်းတယ်" ဟူသော ရှုမှတ်မှုက ခြေထောက်ကို ဆွဲထားသလို ဖြစ်နေပါသည်။ (ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ဘူးသူများ သိကြသည်) ၁-ရက် ၂-ရက်ခန့် ကျင့်သား ရလာသောအခါ၌ကား ၂-မှတ် လျှောက်နည်းကဲ့သို့ အမြန်လျှောက်နိုင်လာပါမည်။ စာရေးသူသည် ဤ ၃-မှတ် လျှောက်နည်းကို အများဆုံး အသုံးပြုခဲ့သည်။

(၄) ၄-မှတ်လျှောက်နည်းသည် ရှုတ်သတဲ့

၃-မှတ်ရှုနည်းကို မြန်စွာ အားထုတ်နိုင်ခဲ့သော် "ကြွတယ် လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ထိတယ်" စသည်ဖြင့် ၄-မှတ်၊ ၅-မှတ်စသော ရှုနည်းများလည်း ရှိသေးသည်။ သို့သော် ထိုရှုနည်းများကို ရှုတ်ထွေးသဖြင့် သမာဓိ၏ အန္တရာယ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဆရာတော် ဘုရားကြီးက ခွင့်မပြုပေ။ ၃-မှတ် ရှုနည်းကိုသာ ဆက်ပြီး အားထုတ်နေလျှင် သမာဓိ အားကောင်းလာသောအခါ ထို ရှုမှတ်နည်းများမှာ အလိုလို ထင်လာမည်၊ အားထုတ်ရန် မလို-ဟု အမိန့်ရှိပါသည်။

လက်ကို ပိုက်ထားပါ

စကြံလျှောက်နေစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ပိုက်ထားပါ။ ဘေးမှာ ချထားပါက ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပြန်ပြီး ဘိခိုက်မိသဖြင့် သမာဓိ ပျက်ဘတ်ပါသည်။ သို့သော် အမှတ်များများဖြင့် လျှောက်နေရာ၌ လျှောက်ခါစ အသားမကျသေးမီ ဘေးမှာ ချထားပါ။ ဟန်ချက်ညီအောင် (ခန္ဓာကိုယ် ယိုင်လဲမသွားအောင်) အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ ဣန္ဒြေရရ မှန်အောင်လျှောက်နိုင်လျှင် လက်ကို ပိုက်မြဲ ပိုက်ထားပါ။

အိမ်သာက ဝေးသည်

ကျွန်တော်သည် သမာဓိအရှိန် မရသေးမီ) ၂-ရက်မြောက်မှာ ၃-မှတ်ရှုနည်းကို အားထုတ်သောအခါ မှတ်လို့ မရနိုင်ပဲ ခက်ခဲနေပါသည်။ အမှတ်ကျဲနေသဖြင့် အတွေးစိတ်များလည်း မကြာမကြာ ဝင်နေပါသည်။ ထို ၃-မှတ် ရှုနည်းကို အားထုတ်နေစဉ် ကျွန်တော့မှာ အတွေးစိတ်ဝင် နေသည်ကား "တရားပြဌာန (ဓမ္မာရုံ) နှင့် အိမ်သာကလည်း ဝေးသည်။ တပေါင်း, တန်ခူး နေပူချိန်မှာ ဒီ ရှုမှတ်နည်းဖြင့် နွေးကွေးမှာ အိမ်သာသွားဖို့ရာ မလွယ်ပါတကား" ဟု တွေးနေ မိပါသည်။

အမှတ်ပြောင်းမှတ်ပါ

ထိုသို့ အတွေးတွေ ဝင်နေစဉ် "အရေးတကြီး သွားစရာရှိလျှင် အမြန်လျှောက်နိုင်သော ဘယ်-ညာ (၁-မှတ်) လျှောက်နည်း

ဖြင့် (ပြောင်း၍) လျှောက်ကြပါ” ဟု ဆရာတော်က ထပ်မံပြီး နည်းညွှန်ပြသဖြင့် ကျွန်တော်၏ တွေးတောမှုများ ရပ်သွားရပါသည်။

ထို ၃-မှတ် ရှုနည်းကို လျင်မြန်အောင် အားထုတ်နိုင်ခဲ့သော် အသက်အထက် ၄-၅-စသော မှတ်ရှုနည်းများမှာလည်း မခဲယဉ်းတော့ပါ။ သမာဓိ တန်ခိုးအရှိန် ကြီးလျှင် ကြီးသလောက် ရှုမှတ်မှုကိုလည်း တိုးပြီး ရှုမှတ်နိုင်သဖြင့် ရှုမှတ်မှု အာရေအတွက်ကို အတိအကျပြောလို့ မရပါ။ ထို့ကြောင့် “ရှုမှတ်နည်း မကုန်သေးဘူး” ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော် ဘုရား၏ အမိန့်ရှိချက်ကို ယုံကြည်ထိုက်လှပေသည်။

ရှုမှတ်နိုင်ဖို့သာ လိုရင်း

စိတ်ဖြစ်ပျက်မှုသည် ရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုထက် အဆမတန် မြန်လွန်းလှသည်။ဖြစ်ပျက်မှုခြင်း ကွာခြားလှသော သဘောတရား ၂-ခုကို တူညီအောင် ညှိရခြင်းသည် လွယ်ကူသောကိစ္စ မဟုတ်ချေ။ ညှိလို့ရကောင်းသည်လည်း မဟုတ်ပါ။ လုပ်ငန်းသဘောကလည်း တူညီအောင် ညှိခိုင်းသည်မဟုတ်ပဲ အဖြစ်မြန်လှသော ယောဂီ၏ စိတ်ကို လှုပ်ရှားသော ခြေထောက်ပေါ်၌သာ အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ခိုင်းခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီ၏စိတ်နှင့် ရုပ်တို့၏ ပေါင်းဆုံပြီး ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်နိုင်ဖို့သာ လိုရင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရုပ်လုပ်ရှားမှုမြန်လျှင် မိုကောင်း

သို့သော် ကျွန်တော်၏ ကိုယ်တွေ့ကို ပြောရလျှင် စင်္ကြံ လျှောက်နည်းကို အားထုတ်ခါစ အချိန်မှာ အမြန်လျှောက်နိုင် သော "ဘယ်-ညာ လျှောက်နည်းနှင့် ၂-၃-မှတ်လျှောက်နည်း" ကို အချိန်ယူ လေ့ကျင့်စေလိုသည်။ ရုပ်လှုပ်ရှားမှု မြန်ဆန်ခြင်း သည် အဖြစ်အပျက် လျင်မြန်လှသော ရှုမှတ်မှု အသိစိတ်ဓာတ်နှင့် အထိုက်အလျောက် အဆင်ပြေနိုင်ပါသည်။ စင်္ကြံလျှောက်ရာ၌ "ပုခက်လွှဲ ဥပမာ" သည် အမှန်ကန်ဆုံး (အထိရောက်ဆုံး) ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏စိတ်ကို ခြေထောက်မှာ အမြဲရှုမှတ်မှု အသိ စိတ်ဖြင့် ကပ်ရောက်နေရပါမည်။ ဆရာတော်ကလည်း ဤအတိုင်း မင် ညွှန်ကြားပါသည်။

ငါ့ကိုစောင်းချိတ် ပြောတာလား

ဤစာရေးသူသည် ၅-ရက် ၆-ရက်မြောက်သော နေ့များ မှာ ခြေတလှမ်းတွင် ရှုမှတ်မှုပေါင်း ၆-မှတ်ထိအောင် ရှုမှတ်နိုင် ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် နောက်နေ့များ၌ ဘယ်-ညာနှင့် ၃-၄-မှတ် ရှုနည်းကိုသာ ရှုမှတ်နေသောကြောင့် အခြားယောဂီ များနှင့် နှိုင်းစာလျှင် ကျွန်တော်၏ စင်္ကြံလျှောက်မှုသည် အလွန် မြန်နေပါသည်။ တခါတရံ သင်တန်းကို အုပ်ချုပ်သော လက် ထောက်ဆရာမကြီး ဒေါ်ဝါယမီက "သင်တန်းလဲ ပြီးခါနီးနေပြီ၊ ယောဂီတွေကြည့်ရတာ ဘယ်ယောဂီမှ သမာဓိရတဲ့ပုံစံလဲ မတွေ့ ရဘူး" ဟု ထိန်းသိမ်း တိုက်တွန်းသောညီးညူသံဖြင့် ပြောဆိုသော

အခါ 'အင်း–ငါ့ကိုများ စောင်းချိတ်ပြီး ပြောနေတာလား'လို့ စကြီအမြန် လျှောက်နေသော ကျွန်တော့မှာ မလုံမလဲ တွေး တောမိပါသည်။

စင်္ကြံ လျှောက်လွန်းသော ပိတမလ္လမထေရ်

အရှင် ပိတမလ္လမထေရ်မှာ စင်္ကြံလျှောက်မှု လွန်ကဲသော ကြောင့် ခြေဖဝါးများ ကွဲကုန်တော့သည်။ ခြေဖဝါးမှ သွေး များ ယိုစီးကျနေသဖြင့် လက် ၂-ဘက်ဖြင့် လေးဘက်ထောက်ပြီး တွားသွားနေရစဉ် မုဆိုးက သားကောင်ထင်ပြီး လေးနှင့်ပစ်သော ကြောင့် ထိုဒဏ်ရာဖြင့် ပရိနိဗ္ဗာန် စံရလေသည်။ လူ့ဘဝ ဖြစ်စဉ်က သက်တော့ကျော် ကာယသမားဖြစ်သော ထိုမထေရ်၏ ခြေလက် များမှာ နူးညံ့သိမ်မွေ့မည်မဟုတ်ပါ။ အလွန်ကြမ်းတမ်းနေမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကြမ်းတမ်းသော ခြေထောက်များမှ သွေးယို စီးကျလာလောက်အောင် စင်္ကြံလျှောက်မှုကား နှေးကွေးစွာ လျှောက်ခြင်း မဖြစ်နိုင်၊ အမြန်လျှောက်ခြင်းကြောင့်သာလျှင် ခြေဖဝါးများ ကွဲပြဲကုန်ခြင်း ဖြစ်ပါမည်။ သို့သော် ထိုမထေရ်၏ သမာဓိစာန်ခိုး အရှိန်ကို မသိရသောကြောင့် 'ခြေတလှမ်းမှာ အမှတ်ပေါင်းမည်မျှဖြင့် လျှောက်နေသည်'ဟူ၍ကား မသိနိုင်ပါ။

ရှုမှတ်နိုင်ခြင်းသာ အဓိက

စင်္ကြံလျှောက်ရာ၌ အရေးအကြီးဆုံးမှာ ပုခတ်လွှဉပမာနှင့် အညီ ခြေထောက်မှာ အမြဲသတိကပ်၍ 'ရှုမှတ်နိုင်မှုသာ အဓိက'

ဖြစ်ပါသည်၊ နှေးမှု မြန်မှုကား လိုရင်းမဟုတ်ပါ။ ရှုမှတ်မှုသည် သမာဓိတရား ဖြစ်သောကြောင့် သမာဓိ အရှိန်ကောင်းသော ယောဂီမှာ အမြန် လျှောက် သော် လည်း ရှုမှတ်မှုအကြိမ်ကား နည်းမည်မဟုတ်ပါ။ သမာဓိအရှိန်မရသေးသော ယောဂီမှာကား နှေးနှေးလျှောက်သော်လည်း ရှုမှတ်မှု အကြိမ်ပေါင်းကား အမြဲ ကျဲနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ပါရမီကို မှန်းဆပြီး သမာဓိ ရအောင် အားထုတ်ဖို့လိုပါမည်။ (ကျွန်တော်၏ ယူဆချက် ဖြစ်ပါသည်။)

၃။ ရေချိုးခြင်း

နှာယိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ။

ယောဂီသည် ရေချိုးသောအခါမှာလည်း ရှုမှတ်မှု မလွတ်စေရဘူးတဲ့၊ ယောဂီသည် ရေချိုးချိန် ရောက်၍ ရေချိုးခန်း သွားသောအခါ၌လည်း 'ဘယ်-ညာ' ဖြစ်စေ၊ ၂-မှတ်၊ ၃-မှတ်၊ ရှုမှတ်နည်းဖြင့်ဖြစ်စေ မိမိစွမ်းနိုင်သော ရှုမှတ်နည်းဖြင့် သွားရမည်၊ ရေချိုးခန်းရောက်သောအခါ–

(၁) ရပ်ချင်တယ်-ရပ်ချင်တယ်၊

(၂) ရပ်တယ်-ရပ်တယ်–

စသော ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများကိုလည်းကောင်း၊

(၁) မျက်နှာသုတ်တဘက်ကို တန်းပေါ်မှာ တင်ခြင်း၊

(၂) အဝတ်လဲခြင်း၊

(၃) ရေခွက်ကိုကိုင်ခြင်း၊

(၄) ရေခပ်ယူခြင်း,

(၅) ချေးတွန်းခြင်း,

(၆) ဆပ်ပြာတိုက်ခြင်း–

စသော ရေချိုးရာ၌ ပြုလုပ်သမျှ ကိစ္စအဝဝ ကိုလည်းကောင်း ရှုမှတ်မှုဖြင့် ပြီးဆုံးစေပြီးလျှင် ရှုမှတ်မှုဖြင့်ပင် မိမိနေရာသို့ ပြန်လာခဲ့ရမည်။ အမှတ်မလွတ်စေရ။ (စွမ်းအားရှိသလောက်မှတ်ပါ၊ သဘာဝကို ကျော်ပြီးမမှတ်ပါနှင့်–ဟု ဆရာတော်အမိန့်ရှိ၏။)

၄။ ထမင်းစားခြင်း

အသိတေ ပိတေ ခါယိတေ သာယိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ။

ယောဂီသည် ထမင်းစားစဉ်, ရေသောက်စဉ် အခါမှာလည်း ရှုမှတ်မှု မလွတ်စေရဘူးတဲ့။

ယောဂီများသည် ထမင်းစားချိန် ရောက်၍ အချက်ပေးသံချောင်း ခေါက်သောအခါ၌လည်း အမှတ် မလွတ်စေရပဲ ထမင်းစားပွဲသို့ သွားရမည်။ ထမင်းစားပွဲ ရောက်သောအခါ၌လည်း–

(၁) ရပ်ချင်တယ်-ရပ်ချင်တယ်,

(၂) ရပ်တယ်-ရပ်တယ်,

(၃) ထိုင်ချင်တယ်-ထိုင်ချင်တယ်,

(၄) ထိုင်တယ်-ထိုင်တယ်–

စသည်ဖြင့် အမှတ်မလွတ်ပဲ ထိုင်ရမည်။

မှတ်ချက်။ ဤနေရာ၌ ရပ်ချင်တာကို အမှန်သိအောင် အားထုတ်ရမည်။ မသိပဲ မမှတ်ပါနဲ့၊ မှတ်လျှင်လဲ အပိုင်တည်း-ဟု ဆရာတော် အမိန့်ရှိတော်မူ၏။

ထိုင်ပြီးလျှင်–

(၁) ထမင်းကိုယူခြင်း,

(၂) ထမင်းကိုခွန့်ပေးခြင်း,

(၃) ဇွန်းကိုယူခြင်း,

(၄) ဟင်းခပ်ခြင်း,

(၅) လက်မြှောက်ခြင်း,

(၆) ထမင်းကို ဝါးနေခြင်း–

စသော လှုပ်ရှားမှုတိုင်းမှာ ရှုမှတ်မှု မလွတ်စေရပါ။ ထမင်းကို ဝါးနေစဉ် လက်လှုပ်ရှားမှုကို လုံးဝမပြုပဲ စားပွဲပေါ်မှာ လက်ကိုချထားရမည်။

ထို့ပြင် ထမင်းထည့်ပါဦး၊ ဟင်းထည့်ပါဦး၊ တော်ပြီ၊တန်ပြီ-စသော စကားများကိုလည်း မပြောရချေ။ (အခြား သိဖွယ်များကို နောက်ဆက်တွဲ၌ ရှုပါ။)

၅။ တရားဟောခြင်း

တရားဟောချိန်မှာ-

၁။ နေ့လယ်တချိန်, ၂။ ညတချိန်-ဟု ထားရှိသည်။

ယောဂီများမှာ တရားနာနေရလျှင် ရှုမှတ်မှု ကျဲနေမည် ဖြစ်သောကြောင့် တရားဟောမှုကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။ သို့သော် ရှုမှတ်မှု အတွေ့အကြုံမရှိသေးသော ယောဂီများအတွက်-

(၁) ရှုမှတ်နည်းအမျိုးမျိုး,

(၂) လုပ်ငန်းအတွင်း အတွေ့အကြုံနှင့်,

(၃) အထွေထွေ ဗဟုသုတများ-

ရရှိပြီး မိမိဘဝ၏ တန်ဖိုး,လုပ်ငန်း၏ တန်ဖိုးကို သိရှိလာစေရန် ရည်ရွယ်၍ နေ့လယ်အချိန်မှာ ယောဂီများအား ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်က တရားဟောခြင်းဖြစ်ဟန်တူပါသည်။

(၂) ထို့ပြင် ဝိပဿနာ ရှုနည်းများကို လေ့လာလိုသူ များနှင့် ဘာသာ သာသနာကို ကြည်ညို လေးစားကြသော ပြင်ပ သူတော်စဉ်များအတွက် ရည်ရွယ်၍ ကမ္မဋ္ဌာနစရိယ ဓမ္မ ကထိက ဆရာတော်များကို ပင့်ပြီး ညတရားပွဲကို စီစဉ်ရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု သိရပါသည်။

၆။ တရားစစ်ခြင်း

ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်က နေ့စဉ် ၃-နာရီမှ ၄-နာရီထိ ယောဂီများကို (တဦးချင်း ခေါ်၍) တရား စစ်ဆေးသည်။

"တရားစစ်ဆေးတယ်" ဆိုတာ ယောဂီတို့၏ သမာဓိအခြေအနေနဲ့ သမာဓိအရှိန်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်တရားနှင့် နာမ် တရားတို့၏ ဖြစ်ပုံအထူးကို မေး စိစစ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ယိုအခါ မိမိတို့မှာ အမှန်ဖြစ်ပျက် တွေ့ရှိနေသော အာရုံ အမျိုးမျိုးကို ပြောရမည် ဖြစ်သည်။

၃-ရက် လုံးလုံး ဘာမှ ပြောစရာမရှိ

အခြား ယောဂီများမှာ မိမိတို့ အလှည့် ရောက်တိုင်း မိမိ တို့မှာ တရားထိုင်စဉ်က တွေ့ရှိခဲ့သော အာရုံ အမျိုး မျိုးကို အသီးသီး ပြောဆို လျှောက်ထား နေကြပေသည်။ ကျွန်တော့ အနေနဲ့ ၁-၂-၃ ရက် လုံးလုံး ဘာအထူးမှ မတွေ့ရသဖြင့် ဘာမှ ပြောစရာမရှိခဲ့ပါ။ အခြားယောဂီများ ပြောနေတာ ကိုသာ့ မယုံကြည်ပါ။ "ငုတ်တုပ်ငိုက်အိပ်မက်မြင်မက်ပြီး အိပ်မက် ထဲက အတွေ့အကြုံတွေကို (ပေါက်ကရ) ရှောက်ပြောနေတာပဲ" လို့ ထင်မိခဲ့သည်။ အမျိုးသမီး ယောဂီများ၏ သာ၍ အပြော များသည်။

ဘာအထူး လျှောက်စရာရှိသလဲ

စာရေးသူ အလှည့်သို့ ရောက်တိုင်း "ဒကာကြီး ဦးတင်စိုး ဘာအထူးလျှောက်စရာရှိသလဲ၊ ဒကာကြီးကတော့ သိပြီးဖြစ်နေ၍ အထူးပြောဖို့ မလိုပါဘူး၊ အထူးလျှောက်စရာရှိလဲ လျှောက်ပေါ့

တခုတော့ ရှိတယ်၊ ဘာမှ စဉ်းစားမနေနဲ့ စဉ်းစားနေလျှင် ကြာတတ်တယ်”ဟု အမိန့်ရှိပါသည်။

ကျွန်တော့်အကြောင်းကို ဆရာတော်က သိပြီးဖြစ်နေသည်။ ကျွန်တော်ဟာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ စာပေဗဟုသုတကို ရှာမှီး ခဲ့သူဖြစ်သည်။ ကျမ်းစာအုပ်များလည်း ရေးခဲ့သူဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့် ကျွန်တော့် အလှည့်ရောက်တိုင်း အခြားစကားကို မပြောပဲ ဖော်ပြပါ စကားလုံးများကိုသာ မေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်မှာလဲ ဘာမှ အထူးအထွေ မတွေ့ရှိသဖြင့် “မှန်ပါ ဘာမှ အထူး လျှောက်ရန် မရှိပါဘုရား” ဟု လျှောက်ထား လိုက်ရပါသည်။

ကျွန်တော်လဲ လျှောက်ချင် လာတယ်

အခြားယောဂီတွေ အမျိုးမျိုး လျှောက်နေကြတော့ ကျွန်တော်လဲ သူများလိုပဲ လျှောက်ချင် လာတယ်၊ ၃–ရက်တိုင်တိုင် ဘာမှလဲ အထူးအထွေ မတွေ့သေးတော့ လျှောက်စရာ မရှိပဲ ဖြစ်နေပါတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလဲ မကျေနပ်ပဲ ဖြစ်နေပါတယ်၊ ထို့ကြောင့် ၃–ရက်မြောက်သောညအိပ်ချိန်မှာ ရှုမှတ်မှုကိုခေတ္တ ရပ်လျက် မိမိလုပ်ငန်းကို ပြန်၍ သုံးသပ်ပါသည်။ ကျွန်တော်မှာ စကြံလျှောက်သော အချိန်တွင် အမှတ်စိပ်ပြီး တရားထိုင်စဉ် ရှုမှတ်မှု ကျဲနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အရေးကြီးသော တရားထိုင်ချိန်မှာ ရှုမှတ်မှု ကျဲနေသည့်အတွက် အခြားယောဂီများနှင့် မတူခြင်း ဖြစ်ရမည်-ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်တခု ရရှိပါသည်။

သူ့ကျောင်းနေ သူ့စာအံရမည်

ဤ၌ ရှုမှတ်မှု ကျဲနေသည် ဆိုသည်မှာ မိမိရှုမှက်နေသော ဖောင်းမှု ပိန်မှု အပေါ် အမြဲရပ်တည်မှု မရနိုင်ပဲ အာရုံ အမျိုးမျိုး ဝင်နေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ အမှတ်လွတ်သည်–ဟု မဆိုလိုပါ။

မှန်ပါသည်။ ကျွန်တော်သည် လွန်ခဲ့သော တချိန်က အာနာပါန အလုပ်ကို ဝင်လေ ထွက်လေ ရှုမှတ်သော နည်းဖြင့် အားထုတ်ခဲ့ဘူးသဖြင့် ယခု အားထုတ်ချိန်တွင် "ဖောင်း တယ်, ပိန်တယ်" ရှုမှတ်နေစဉ် "ဝင်လေ, ထွက်လေ" ရှုမှတ်မှု ဝင်လာပြီး အသိစိတ်က နှာသီးဖျား ရောက်သွားသော အကြိမ် တွေ များခဲ့ပါသည်။ ထို ပြောင်းလဲပြီး အားထုတ်ရခြင်းသည် ကျွန်တော်မှာ အနှောက်အယှက် တခုလို ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရှိ ရပါသည်။ ထိုအခါ ကမ္ဘာ့ဌာနာ စရိယ ဆရာတော်၏ "သူ့ ကျောင်းနေ သူ့စာအံရမည်" ဟူသော ကနဦးကဩဝါဒစကားကို ပြန်လည် သတိရမိပါသည်။

စဉ်းစားနေလျှင် ကြာတတ်တယ်

ထို့ပြင် ဆရာတော် ဘုရားသည်တရားစစ်ဆေးတိုင်းပင် "တခု ခတော့ရှိတယ်၊ ဘာမှ စဉ်းစားမနေနဲ့၊ စဉ်းစားနေလျှင် ကြာ တတ်တယ်" ဟူသော နောက်ဆက်တွဲ အမိန့်ရှိချက်သည် စိတ်ထဲ မှာ ပေါ်လာပြန်သည်။ ဆရာတော် ဘုရားက အရေးကြီးသဖြင့် ထိုစကားကို ကျွန်တော့အား သီးခြားပြီး အမိန့်ရှိခဲ့သော်လည်း

အမှတ်မထင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထို ချွတ်ယွင်းချက်ကို တွေ့ရှိရသော ကြောင့် "ပြင်ဆင် အားထုတ် သွားမည်" ဟူသော ရှင်လန်း ဝမ်းမြောက်ဆော တွေးတော ကြံစည်မှုဖြင့် ထိုညအဖို့ အိပ်ပျော် သွားခဲ့ပါသည်။ မည်မျှ ကြာသွားသည် မသိခဲ့ပါ။ ကျွန်တော် နှင့် အနီးကပ် အိပ်နေသော ယောဂီ ဦးဖိုးသီ၏ အတင်းလှုပ်ရမ်း နှိုးခြင်းကြောင့် အိပ်ရာမှ နိုးခဲ့ပါသည်။

အနည်းငယ် ပြင်းပြီး မှတ်သည်

၄-ရက်မြောက်သောနေ့ နံနက် ၄-နာရီအချိန် တရားထိုင် သောအခါမှစ၍ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်" ဟူသော ရှုမှတ်မှုကို အနည်းငယ် ပြင်းပြီး ရှုမှတ်ခဲ့သည်။ ခါတိုင်းထက် အနည်းငယ် လည်း မြန်ပြီး ရှုမှတ်သည်။ ထိုနေ့တွင် တချိန်နှင့်တချိန် မတူပဲ 'ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု' အပေါ် ကြာကြာမှတ်လို့ ရပါသည်။ ရှုမှတ် လို့လဲ ကောင်းသဖြင့် တရားထိုင်ရသော တနာရီအချိန်ဟာ အမြန် ကုန်သွားတော့သည်-ဟု ထင်မိပါသည်။ ထိုနေ့ညနေ ၄-နာရီမှ ၅-နာရီအထိ တရားထိုင်ချိန်တွင် ထိုင်လို့ကောင်း လာသည်။

ဝင်းကနဲ အရောင်ကြီး ပေါ်လာ

ထိုသို့ ရှုမှတ်နေစဉ် ပတ်ဝန်းကျင် တခုလုံးမှာ ဘာသံမှ မကြားရပဲ ဆိတ်ငြိမ်နေသည်-ဟု ထင်ရပါသည်။ ထိုအခိုက်တွင် "ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု" ဖြစ်ရာဌာနမှ "ဝင်းကနဲ" ဟူသော အရောင် ကြီး တခု ရုတ်တရက် ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားပါသည်၊ ယင်းသို့

ထူးထွေမှု တွေ့လာသဖြင့် ၄-ရက်မြောက်သောနေ့မှာ ကျွန်တော့ အဖို့ ပျော်ရွှင်နေပါသည်။ နောက်တနေ့ တရားစစ်ချိန်တွင် အားပါးတရ လျှောက်လိုက်မည်–ဟု မျှော်မှန်းပြီး ဝမ်းသာ နေပါသည်။

ခန္ဓာတကိုယ်လုံး လှုပ်သွားသည်

ထိုနေ့မှာပင် ၆-နာရီမှ ၇-နာရီအချိန် ဆက်ပြီးထိုင်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းမှ (ကျင်စက်နှင့် တို့လိုက်သလို) ဖျပ်ခနဲ ဖျပ်ခနဲလှုပ်နေပါသည်။ တော်တော်ကြာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တခုလုံးလှုပ်ချင်လာပြီး တကိုယ်လုံး တုန်လှုပ်သွားပါသည်။ ထိုနေ့ ညထိုင်သောအခါ၌လည်း ဆက်ပြီးလှုပ်မြဲလှုပ်နေပါသည်။ နောက် တနေ့ နံနက်အချိန် ထိုင်ရာတွင်ကား "ဝုန်း–ဒိုင်း" မြည်အောင် လှုပ်သွားသောကြောင့် အနားမှ ယောဂီများ သိကုန်ပါသည်။ စတုန်လှုပ်အောင် ထိန်းပါသေးသည်၊ မရလိုက်ပါ၊ ကျွန်တော့မှာ အာရုံအမျိုးမျိုး ထင်လာမှုကား များလှပါသည်။ စာရှုသူများ ယုံကြည်လောက်အောင် သက်သေပြစရာ မရှိသဖြင့် မရေး တော့ပါ။

ဆရာတော်လည်းသိသည်

ကျွန်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တုန်လှုပ်သွားကြောင်း အနီး ကပ်ဆုံး ဖြစ်ကြတဲ့ လက်ဝဲမှ ဦးအောင်ရှိန် အမှတ် ၅၇၉ လက်ယာဘက်မှ ဦးဖိုးသီး ၅၇၁ တို့ သိကြပါသည်။ တရား

စစ်ချိန်ရောက်အောင် မစောင့်တော့ပဲ ထိုအကြောင်းကို ဆရာတော် ဘုရားအား လျှောက်ထားပါသည်၊ ဆရာတော်ဘုရားက "ဒကာကြီး ကျုပ်လဲသိသားပဲ၊ အမှတ် ပြောင်းမှတ်-အမှတ်ပြောင်းမှတ်လို့ ပြောနေတာဟာ ဒကာကြီးကို ပြောနေတာ၊ ဒီလိုခန္ဓာကိုယ်ကြီးမလှုပ်မိ လှုပ်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာမယ်၊ ထိုအခိုက်မှာ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'ဟု မမှတ်တော့ပဲ 'ထိတယ်-ထိတယ်'ဟု ပြောင်းပြီး မှတ်ရမယ်"ဟု အမိန့်ရှိပါသည်။

လက်တွေ့မှာလည်းဆရာလိုသည်

နောက်နေ့များ၌ အားထုတ်သော အခါမှာလည်း ယခင်နည်းအတိုင်း တုန်လှုပ်ချင်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဆရာတော် အမိန့်ရှိချက်အတိုင်း 'ဖောင်းတယ်၊ပိန်တယ်' ဟု မှတ်မှုကို ရပ်ဆိုင်း၍ 'ထိတယ် ထိတယ်' ဟု ပြောင်းပြီ မှတ်လိုက်ပါသည်။ ယခင်ကလို "ဝုန်း-ဒိုင်း" မြည်အောင် မတုန်လှုပ်တော့ပါ။ အကယ်၍ ဆရာတော်ကသာ နည်းညွှန် မပြဘူးဆိုလျှင် ယခင်ကလိုပင် တုန်လှုပ်နေပါမည်။ ထို့ကြောင့် လက်တွေ့မှာလဲ ဆရာလိုကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။

သူများလိုလျှောက်ထားနိုင်ပြီ

လွန်ခဲ့သောနေ့များတွင် တရားစစ်သော အချိန်တိုင်းမှာ ဘာမျှပြောစရာ မရှိသဖြင့် မျက်နှာငယ်ခဲ့ရသော ကျွန်တော့အဖို့ ထိုနေ့ညနေ ၃-နာရီအချိန် ရောက်သောအခါ၌ မိမိ၏ အတွေ့အကြုံများကို တခြား ယောဂီများ နည်းတူ ပြည့်စုံအောင်

လျှောက်ထားနိုင်သောကြောင့် အထူးပင် ပျော်ရွှင်လျက် ရှိနေပါသည်။

ညအိပ်ရာဝင်ခြင်း

ည ၁၀-နာရီမှ ၁၁-နာရီအထိ တရားထိုင်ပြီးလျှင် အားလုံးသောယောဂီများအိပ်ကြရသည်။ယောဂီအားလုံးသည်တရားထိုင်ရာမှ ဖြည်းညှင်းစွာအမှတ်ဖြင့်ပင်ထ၍ အမှတ်ဖြင့်ပင် မိမိအိပ်ရာသွားကြရသည်။အိပ်ရာသို့ရောက်သောအခါ၌လည်းအမှတ်မလွှတ်စေပဲ နေရာခင်းခြင်း၊ ခြင်ထောင် ထောင်ခြင်းစသော ပြုလုပ်ဖွယ်ကိစ္စများကို လုပ်ကိုင်ပြီးခဲ့သော် "ထိုင်တယ်-ထိုင်တယ်။ ထိတယ်-ထိတယ်။ လက်ထောက်တယ်-ထောက်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် စောင်းတယ်-စောင်းတယ်။ လှဲတယ်-လှဲတယ်။ ခေါင်းစောင်းတယ်-စောင်းတယ်။ ခေါင်းအုန်းနှင့်ထိတယ်-ထိတယ် စသော လုပ်ငန်းများ၌လည်းအမှတ်မလွှတ်စေရပါ။

ထိုနောက် "ဖောင်းတယ်-ပိန်တယ်" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "ဖောင်းတယ်-ပိန်တယ်၊ထိတယ်" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "ဖောင်းတယ်-ပိန်တယ်-ထိတယ်-သိတယ်" ဟူ၍ လည်း ကောင်း ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် အိပ်ပျော်သွားစေရပါသည်။ စကားပြောခြင်း လုံးဝမပြုရပါ။

အိပ်ချိန် ၄-နာရီသာရှိသည်

ယောဂီများသည် ၁၁-နာရီအထိတရားထိုင်ပြီးလျှင် အိပ်ကြရသည်- ဆိုသော်လည်း "သယိတေ သမ္ဗောနကာရီဟောတိ"

ဟူသော အိပ်ရာဝင်စဉ် ဖြူကျင့်ရမည့် ယောဂီကျင့်ဝတ်, ယောဂီကျင့်စဉ်, ကျင့်ထုံးများကို လိုက်နာကျင့်ကြံ နေရသောကြောင့် အနည်းဆုံး နာရီဝက်မျှကြာမှ အိပ်ပျော်ကြရပါသည်။

ထို့ပြင် နံနက် ၄-နာရီ တရားထိုင်နိုင်ရန်အတွက် ၃-နာရီ ခွဲလောက်က ကြိုတင်ပြီး ထကြရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီတို့၏ အိပ်ချိန်ကား ၁၁-နာရီ မိနစ် ၃၀-မှ ၃-နာရီ မိနစ် ၃၀-အထိဖြစ်၍ ၄-နာရီတိတိသာ ရှိပါသည်။

ဂ။ အထွေထွေခက်၊

(က) စည်းကမ်းလိုက်နာကြောင်း

ဤ ၁၀-ရက်စခန်း. အောင်မြင်ခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းကား တနေ့တာ အချိန်ဇယားကို လေးစားစွာ ဆောင်ရွက်မှုနှင့် ဆရာတော်ဘုရားများ သတ်မှတ် ရေးဆွဲထားသော စည်းမျဉ်း ၁၃-ချက်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးသောက်, ကွမ်းစား မပြုလုပ်ရ

ထို့ကြောင့် ၁၀-ရက်စခန်းဝင်သော အချိန်မှစ၍ မိမိ၏ အိမ်သူအိမ်သား အသိမိတ်ဆွေ သံယောဇဉ်များနှင့် အဆက်ဖြတ်၍ စကားပြောခြင်း, ဆေးလိပ်သောက်, ကွမ်းစားခြင်း အလုပ်များကို မပြုလုပ်ရတော့ပဲ လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်လိုက်ကြရပါသည်။ မည်သည့်အသံကိုမျှ မကြားရတော့ပဲ အလွန်တိတ်ဆိတ်လျက် ရှိနေပါတော့သည်။

အားလုံးစည်းကမ်းလိုက်နာကြသည်

ထို့ပြင် စည်းကမ်းကို လိုက်နာစောင့်ထိန်းမှုကား တဦးချင်း၏ အဓိကတာဝန်ဖြစ်သော်လည်း အများ၏ ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးမှုကို ရရှိမှသာလျှင် တာဝန်ရှိသူသည် စည်းကမ်းကို လိုက်နာနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီတို့က စည်းကမ်းကို လိုက်နာရာ၌ ယောဂီတို့၏ စွမ်းရည်ချည်းမဟုတ်ပါ၊ ယောဂီများ စည်းကမ်း လိုက်နာနိုင်အောင် အမြဲကူညီ လုပ်ကိုင်ပေးနေကြသော ၁၀ ရက်စခန်း ထိန်သိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး ဂေါပက လူကြီးများနှင့် ရပ်ကွက်လူထု၏ အသိစိတ်ဓာတ်ဖြင့် (ရှုထောင့်မျိုးစုံ) အဘက်ဘက်မှ နေရာတိုင်းမှာ မလစ်လပ်ရအောင် ကူညီစောင့်ရှောက်မှုကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကာလသားပေါက်စတို့၏ စုဝေးရာ

ဣန္ဒာလမ်းယိပ်ကား ယာဉ်အမျိုးမျိုးနှင့် လူမျိုးစုံ သွားလာမှုကြောင့် စည်ကားသော နေရာဖြစ်ပါသည်။ အထူးအားဖြင့် ကာလသား ပေါက်စတို့၏ စုဝေးရာဌာနလည်း ဖြစ်၍ ဆူညံလှပေသည်။ သို့သော် ကလေးမိဘများနှင့် ရပ်ကွက်လူထု၏ လူမှုရေး, ဘာသာရေးအမြင်ကြည်လင်မှု လေးစားမှုဖြင့် သွန်သင်ဆုံးမမှုကြောင့် ကလေးများ၏ ဆူသံ, အော်သံများ လုံးဝမကြားရပဲ အလွန်တိတ်ဆိတ်နေသော ရိပ်သာကြီးသဖွယ် ကြည်ညိုစရာ ကောင်းလှပါတော့သည်။

အလိုက်လည်း သိကြသည်

၁၀-ရက်စခန်း ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး ဂေါပကအဖွဲ့ဝင် လူကြီးများက ယောဂီများကို စိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့် တရားအားထုတ်နိုင်ရန် လိုလေသေးမရှိအောင် ကူညီစောင့်ရှောက်ကြပေသည်။ မိဘများက မိမိ၏ သားသမီးကလေးငယ်များအား ယုယပိုက်ထွေး နှီချိုကျွေးကာ ပြုစုကြသကဲ့သို့ အမျိုးမျိုး ပြုစုကြသည်။ အလိုက်သိကြသည်။ ယောဂီတို့၏ ဣရိယာပုထ် ပြောင်းလဲမှုကို စောင့်ကြည့်လျက် အကူအညီ ပေးနေကြသည်။ ယောဂီတို့ အိပ်မှ အိပ်ကြသည်။ ဤကဲ့သို့ အနီးအနားမှာနေ၍ အမြဲပြုစုနေသောကြောင့် အဖွဲ့ဝင်လူကြီးများအား အလွန်ကျေးဇူး တင်ထိုက်လှပေသည်။

ယောဂီတို့လည်း အလိုက်သိကြသည်

အဖွဲ့ဝင် လူကြီးများက အထူးဂရုစိုက်ပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို ကိုယ်တွေ့ ခံစားနေကြရသော ယောဂီများသည် စည်းကမ်း ၁၃-ချက်ကို ထိန်းသိမ်း ရုံသာမကပဲ အလိုက်သိဖို့လဲ လိုသာဘော့သည်။ ထို့ကြောင့် အဖွဲ့ဝင်လူကြီးများ စိတ်ချမ်းသာအောင် ကိုယ့်အသိ တရားနှင့် ကိုယ်ပြန်လည် အလိုက်သိလာကြသည်။ ဥပမာ ပူအိုက်သော ရာသီဖြစ်၍ အကြိမ်ကြိမ်ရေချိုးချင် ကြသော်လည်း မချိုးကြချေ။ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်၌သာ တကြိမ်တည်း ရေချိုးကြသည်၊ ထိုသို့ အလိုက်သိကြခြင်းကြောင့် ရေကုန်သက်သာ၍ အဖွဲ့ဝင် လူကြီးများအား ပြန်လည်ကူညီရာ ရောက်သည်။

(ခ) ကျွေးမွေးပြုစုကြခြင်း

နံနက် အစာရေစာ တက်ချိန်တွင် ဆန်ပြုတ်, မုန့်ဟင်းခါးနှင့် ခေါက်ဆွဲ သုံးမျိုးကို တလှည့်စီ သက်သတ်လွတ် ကျွေးမွေးသည်။ နေ့ဆွမ်းမှာလဲ သက်သတ်လွတ်ကျွေးသည်။ သက်သတ်လွတ် ဆိုသော်လည်း ဟင်းတမျိုးတည်း မဟုတ်ပါ။ အနည်းဆုံး ဟင်း ၅-မျိုးပါသည်။ အချိုပွဲ နေ့စဉ်ပါသည်။ တနေ့အတွက် ကျွေး မွေးစရိတ်မှာ( ) ကုန်ကြသည်-ဟု သိရသည်။ ယောဂီ များက ရှစ်ပါးသီလ စောင့်ထိန်းရသဖြင့် ညစာလွတ်ပါသည်။ သို့သော် ညနေမှာလဲ အဖျော်ယမကာ လှူဒါန်းသူများလဲ နေ့စဉ် ရှိပါသည်။(အလှူရှင် စာရင်းကို တနေရာမှာ ထည့်ထားပါသည်)

ဆရာတော်ဘုရားက ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်

ကမ္မဋ္ဌာနာ စရိယ ဆရာတော် ဦးသုမနသည် ယောဂီတို့ အတွက် ဆွမ်းပြင်နေချိန်မှစ၍ အနီးမှာနေပြီး စီမံပေးနေသည်။

ယောဂီများ စားနေစဉ်မှာ ယောဂီများ၏ နှုတ်က "ဟိုဟာ ထည့်ပါဦး၊ ဒီဟာပေးပါဦး" ဟု မတောင်းရအောင်လည်းကောင်း, "တော်ပါပြီ၊ တန်ပါပြီ" စသည်ဖြင့် မပြောရအောင်လည်း ကောင်း အစီအစဉ် ပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဇွန်းသံ, ပန်းကန်သံ,အိုးသံ,ခွက်သံတောင် မကြားရပဲ အလွန် ဘိတ်ဆိတ် လှပါသည်။ ယောဂီများသည် အချက်ပေး သံချောင်း ခေါက်မှ မိမိတို့စကြံလျှောက်နေရာမှ ဖြည်းညှင်းစွာဖြင့် လျှောက်

သာကြသည်။ ယောဂီ တဦးနှင့်တဦး တိုးဝှေ့ထိုင်ခြင်းမရှိ၊အနည်း ဆုံး ၅-မိနစ်ခန့် အချိန်ကြာမှ ထမင်းစားရန် နေရာယူ၍ ပြီးကြ သည်။

မှတ်ချက်။ အသက်သတ်လွတ် ကျွေးမွေးခြင်းသည် အလွန် ကောင်းသည်။ တရားအားထုတ်ရာ၌ အထောက်အကူ ပြုသည်။ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့သူများနှင့် အသက်ကြီးသူများကို ကား ၇-ပါးသီလ မထိန်းသိမ်းခိုင်းသင့်-ဟု ထင်မိပါသည်။

ကျွေးမွေးပြုစုပုံ စနစ်ကောင်းသည်

၄-၅ ယောက်ထက် မပိုသော အမျိုးသမီးကလေးများကို သာ စခန်းသိမ်းပွဲ ပြီးသည့်အထိ ဝေယျာဝစ္စ ပြုလုပ်ခိုင်းသည်။ လူများလျှင် စကား များတတ်သဖြင့် လူနည်းနည်းဖြင့် ဆောင် ရွက်ခိုင်းသည်-ဟု သိရသည်။

အချို့ယောဂီများက အစားအသောက်နည်း၊ အချို့က များသည်၊ ထိုယောဂီများ၏ အလိုဆန္ဒကို သိနိုင်ရန်အတွက် နေ့စဉ် အပြောင်းအလဲ မပြုပဲ ၁၀-ရက်စခန်း ပြီးဆုံးသည်အထိ အစ အဆုံး လုပ်ကိုင်နိုင်သူများကိုသာလျှင် ခိုင်းသည်-ဟု သိရ သည်။ ကျွေးမွေးပြုစုရာ၌ ယောဂီများ စိတ်ချမ်းသာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြသည်။ မည်သည့် ပြဿနာမျှ မပေါ်ချေ၊ ထို့ကြောင့် နောင်ပြုလုပ်မည့် ၁၀-ရက်စခန်းများ၌ နည်းယူ ဖွယ်ကောင်းလှပေသည်။

တံဆိပ်အမှတ်အသား

၁၀-ရက်စခန်းကို ဆောင်ရွက်ရာ၌ ဓမ္မာရုံ ဒေါ်ဂါပကအဖွဲ့၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် အသိတူ ဆန္ဒတူသူများ ပူးပေါင်း၍ အဖွဲ့အစည်း ပုံသဏ္ဌာန်ဖြင့် ဆောင်ရွက်သည်ကို တွေ့ရသည်။

၁။ ယောဂီများအတွက်,

၂။ ဂေါပကလူကြီးများအတွက်,

၃။ ကျွေးမွေးသူ(ဝေယျာဝစ္စ) ပြုသူများအတွက် အသီးသီး ရင်ထိုး တံဆိပ်ကလေးများကို ပြုလုပ်ပြီး ဆောင်ရွက်စေခြင်းမှာလည်း လုပ်ကိုင်ရမည့် ကိစ္စများ လစ်ဟင်းမှု မရှိပဲ အဆင်ပြေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

(ဂ) အချိန်မှူးများ

သူ့အချိန်နှင့်သူ အချိန်မီ ဝေယျာဝစ္စ ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် ဂေါပကအဖွဲ့ဝင် လူကြီးများက အလှည့်ကျ တာဝန်ယူကြသည်။ တရား အားထုတ်ရန်အတွက် ၂၄-နာရီ (တနေ့တာ ဆောင်ရွက်ရန်) အချိန်ဇယားကို ကမ္ဘာ့ဌာနာစရိယ ဆရာတော် ဦးသုမနနှင့် ဆရာမကြီးဒေါ်ဝါယမိ ဒေါ်ခင်လှိုင်တို့က နှီးနှော ညှိနှိုင်း ညွှန်ကြား ဩဝါဒပေး၍ အကောင်အထည် ဖော်ကြသည်။ ဆရာတော် ဦးသုမနနှင့် ဆရာမကြီး ဒေါ်ဝါယမိ, ဒေါ်ခင်လှိုင်တို့ကား ယောဂီတို့နောက်မှ အိပ်ကြရသည်။ ယောဂီတို့ အရင်နိုးကြရသည်။

မှတ်ချက် ။အချိန်မှုးဆိုရာ၌ ယောဂီများက စည်းကမ်းကို မလိုက်နာ၍ အချိန်ကို မလေးစားခြင်းကြောင့် အချိန်ကိုနှိုးဆော်ရသည်မဟုတ်ပါ၊ တရားထိုင်ချိန်မှာ ရှုမှတ်မှု ကောင်းနေသောယောဂီများမှာ နာရီထိုးသံမကြားလိုက်ဲဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုအခါ နောက်အချိန်ကို ထိခိုက်မည် စိုးသောကြောင့် "အချိန်ကျပြီ" ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးရပါသည်။ (အဓိဋ္ဌာန ဝသီဘော် မနိုင်သေးပါ)၊ ထို့ပြင် တရားထိုင်နေစဉ် အခြားသိဖွယ်များကိုလည်း အမြဲသတိ ပေးနေပါသည်။

(ဃ) ကျန်းမာရေး

တရားအားထုတ်နေကြသော ယောဂီတို့တွင် အချို့ယောဂီများမှာ အသက် ၇၀-ကျော် နေပြီဖြစ်၍ အအိပ်, အစား ပျက်ပြီး မူးဝေခြင်းစသော မကျန်းမာမှု ဖြစ်သောအခါ ရပ်ကွက်ကြက်ခြေနီနှင့် မြန်မာသမားတော် ဆရာကြီး ဦးကျော်မြင့်တို့က တာဝန်ယူပြီး ပြုစုကုသ ပေးကြပါသည်။အထူးအားဖြင့် ဆရာကြီးဦးကျော်မြင့် အနေနဲ့ မိမိ၏ သက်စောင့်ဆေးများကိုပင် လှူဒါန်းပြီး ကိုယ်တိုင် ကုသပေးနေကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

ထို့ပြင် ယောဂီများ၏ ကျန်းမာရေးကို ရပ်ကွက်ကြက်ခြေနီနှင့် ဆရာကြီး ဦးကျော်မြင်တို့က ကရုစိုက် ပြုစုကုသသလို ယောဂီဒေါ်ခင်လှိုင်ကလည်း သူနာပြု ဆရာမကြီး ထင်ရလောက်အောင် ယုယပြုစု ပေးနေပါသည်။

(င) လုံခြုံရေး

အထွေထွေ လုံခြုံရေးကို ရပ်ကွက် ပါတီ ကောင်စီမှ ဦးစီး၍ ရပ်ကွက်လူထု တရပ်လုံးက ဝိုင်းဝန်းထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ကြသည်။ ထိုတွင် ဂေါပက လူကြီးများ၏ ၂၄-နာရီအတွင်း အလစ်မပေးပဲ အလှည့်ကျ တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်မှုကြောင့် မည်သည့် ပြဿနာမှ မပေါ်ပဲ အေးအေးဆေးဆေး အောင်မြင်စွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့သည်။

(စ) ယောဂီတို့၏ တဦးချင်း ဆန္ဒ ထုတ်ဖော်ချက်များ

၁၀-ရက်စခန်း ပြီးဆုံးသွားသောအခါ၌ ၁၀-ရက်စခန်း ဖွင့်လှစ်လုပ်ကိုင်ရာ၌ မည်မျှ အကျိုးများသည်၊ ၁၀-ရက်ဆိုမှ ၁၀-ရက် ဆိုလောက်အောင် အကျိုးထူးသည်၊ မထူးသည်ကို သိလိုသဖြင့် ယောဂီများအား အမှတ်တမဲ့ လေ့လာစုံစမ်းကြည့်ပါသည်။

အမေကြွမ်းအပြော

အမေကြွမ်းလဲ မကြွမ်းတော့ပြီ၊

ရှေးဦးစွာ ဣန္ဒာ ၅ လမ်းနေ ယောဂီ အမေကြွမ်းကို တွေ့ဆုံမေးကြည့်ပါသည်။ ထိုအမေကြွမ်းကား ခေသူမဟုတ်ပါ။ နိုင်ငံကျော် စာရေးဆရာကြီး ကျိုက်လတ် မိုးမြင့်၏ မိခင်ဖြစ်သည်။ အသက်၇၀-ကျော်ပြီဖြစ်သော်လည်းကိုယ့်အားကိုယ် ကိုးပြီးကိုယ်တိုင် ခြံလုပ်ကိုင်စားသောက် အသက်မွေးနေသူဖြစ်၏။ ထိုအမေ

ကြမ်းကပြောသည်မှာ "ငါတော့ မဟာစည် ဘုန်းကြီးစကားကိုသာ နားထောင်တော့မယ်၊ ဘယ်သူ့စကားကိုမျှ နားမထောင်တော့ဘူး" ဟု ထုတ်ဖော် ပြောဆိုပါသည်။

ဒေါ်ထွေးအပြော

ခုမှ မဟာစည် ကောင်းမှန်း သိတယ်။

ထို့နောက် အသက် ၇၄-နှစ်ရှိပြီဖြစ်သော ၄၇၈-နေ ယောဂီအမေထွေးကို "ဘယ့်နဲ့ အမေထွေး၊ ၁၀-ရက်စခန်း အားထုတ်ရတာ ကိုယ့်မှာ တွက်ခြေကိုက်ရဲ့လား" ဟု ကျွန်တော်က မေးကြည့်ပါသည်။ "အမေတော့ ခုမှ မဟာစည် ကောင်းမှန်း သိတယ်၊ ရှေးတုန်းက ကြားတော့ ကြားဘူးပါတယ်၊ ဒီလို အတိအကျ မသိရဘူးပေါ့" ဟု ဝမ်းပန်းတသာ ပြော်ပြသည်။

ရေနွေးကရားလေးနဲ့

ဤအမေထွေးကား ကျန်းမာရေး ကောင်းလှသည်။ ဤမျှ အသက်ကြီးသော်လည်း လူငယ်များလို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သွားနိုင်၊ လာနိုင်သည်၊ ရေအေး မသောက်ဘဲ၊ ရေနွေးကိုသာ အမြဲသောက်လေ့ရှိသည်။ ရေနွေးကရားကို အမြဲအနားမှာထားသည်၊ ဆရာတော် ဘုရားက "ဒကာမကြီး ဥပုသ်သည်ဆိုတာ မွန်းလွဲအချိန်မှာ ရေနွေး မသောက်ကောင်းဘူး" ဟု ပြောသော အခါ "ဒါကတော့ တသက်လုံး အကျင့်ပါလာလို့ မဖြတ်နိုင်ဘူး ကိုယ်တော်၊ ဒါကိုတော့ ခွင့်လွှတ်ပါ" ဟုရယ်မောပြီး ပြောတတ်သည်။

ယောဂီ ဒေါ်မြသွင်အပြော

မဟာစည်နည်းက စနစ်ကျနသည်။

ဠ္ဌဒ္ဓ၃ ၄-လမ်းနေ ယောဂီဒေါ်မြသွင်က ပြောပြသည်မှာ–
"ကျမအနေနဲ့တော့ မှားတယ်၊ မှန်တယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ်လို့ မပြောတတ်ဘူး၊ လုပ်နည်း, ကိုင်နည်း, အားထုတ်နည်းကတော့ မဟာစည်က စနစ်ကျနတယ်၊ ဒီအတိုင်း ဆက်ပြီးအားထုတ်သွားရလျှင် မုချ အောင်မြင်မယ်လို့ ထင်တာပဲ" ဟု မိမိ၏ အတွေ့အကြုံကိုတင်ပြ၍ ပြောဆိုသွားပါသည်။

ယောဂီ ဦးသန်းလွင်၏အပြော

မဟာစည်နဲ့ အတွေ့နှောက်ကျသည်။

၉/ရပ်ကွက် ဠ္ဌဒ္ဓ၁ ၇-လမ်းနေ ဆရာကြီးဦးသန်းလွင်ကတော့ "ဦးတင်စိုးရာ မဟာစည်နှင့် အတွေ့နှောက်ကျတာပဲ၊ စောစောကန်းကများ တွေ့လို့ အချိန်ယူအားထုတ်လိုက်ရလျှင် ဒီလောက် ခဲယဉ်း ပင်ပန်းမယ် မထင်ဘူး၊ ခုတော့ ၁၀-ရက်တည်းဖြင့် အပြင်းအထန်အားထုတ်ရတော့ ခန္ဓာကိုယ်က မလွယ်ဘူးပေါ့၊ ဒါပေမယ့် သမာဓိရောင်ခြည် အစကိုတော့ တွေ့လိုက်မိတယ်၊ ၁၀-ရက်စခန်းက ပြီးသွားတော့ အားရကျေနပ်မှု မရှိသေးဘူးဗျာ.... ဒီအတိုင်းဆက်ပြီးအားထုတ်လျှင်တော့ မုချ အောင်မြင်မည် ထင်တာပဲ"ဟု ပြောပါသည်။

ယောဂီ ဒေါ်စိန်စိန်အပြော

ဣန္ဒာ ၄-လမ်း အမှတ် ၄၆၅-နေ ယောဂီဒေါ်စိန်စိန်က ၎မိမိ၏ထင်မြင်ချက်ကို ပြေပြသည်မှာ-

ကျမအနေနဲ့ · အခြားနည်းများကိုလဲ အားထုပ်ဘူးပါသည်။ ဒါပေမယ့် ဒီမဟာစည်နည်းကိုပဲ သဘောကျတယ်၊ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ အားထုတ်နည်း အကွက်စေ့တယ်၊ နစ်ကျတယ်၊ တခုတော့ရှိတယ်၊ ၁၀-ရက်စခန်းအနေနဲ့ အလုပ်က ပြင်းထန်လွန်းတော့ ကျမတို့လို ဗယ်သက်ကြီးတဲ့လူကြီးများအတွက် ရက်ကြာအောင် အားထုတ်ဖို့ မလွယ်ဘူးထင်တယ်-ဟု ပြောပါသည်။

ယောဂီဒေါ်သိန်းခင်အပြော

ဣန္ဒာ ၄-လမ်း အမှတ် ၄၇၀-နေ ယောဂီဒေါ်သိန်းခင်က ပြောပြသည်မှာ "မဟာစည်နည်းဟာ ကြားဘူးတဲ့အတိုင်း နည်းတော့ နည်းကောင်းပဲ၊ ဒီအတိုင်း ဆက်အားထုတ်လျှင် ကျမတို့လိုချင်တဲ့ မဂ်ဖိုလ်ဆိုတာ ရနိုင်မှာပဲလို့ ထင်တယ်" ဟု ပြောပြပါသည်။

ယောဂီဒေါ်တင်လှအပြော

ဣန္ဒာ ၄-လမ်း အမှတ် ၃၇၀-နေ ယောဂီဒေါ်တင်လှက မိမိ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ထင်မြင်ချက်ကို ပြောပြသည်မှာ-

တိကျတယ်၊ သေချာတယ်၊ အားထုတ်လို့လဲ လွယ်ကူတယ်၊ ဒါကြောင့် စနစ်ကောင်းတယ်လို့ ဆိုရမှာပဲ။

ရင်ကျပ် ရောဂါပျောက်

ထို့ပြင် ကျမအနေနဲ့ လက်တွေ့ တကယ်ထင်ရှားတဲ့ အတွေ့အကြုံတခုကို ပြောပြရလျှင် ဆေးကုလို့မရနိုင်တဲ့ ကျမရဲ့ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ပျောက်သွားပြီ၊ အဲဒါ အံ့ဩစရာပဲရှင့်၊ နောက်ပြီးတော့ ကျမ အလွန်ကြိုက်တတ်တဲ့ဆေးလိပ်လဲ ပြတ်သွားပြီ မသောက်တော့ဘူး-ဟု ပြောပြပါသည်။

ယောဂီ ဒေါ်မြင့်မြင့်ရီအပြော

မ/ဥက္ကလာပ ၄/ရပ်ကွက် ဇလွန်ဒွာ ဂ-လမ်း အမှတ် ၇၈၄-နေ ယောဂီ ဒေါ်မြင့်မြင့်ရီ၏ ပြောပြချက်မှာ-

ခန္ဓာကိုယ်မှ အရောင်များ ထွက်ထွက် သွားတာကိုလည်း မြင်လိုက်ရပါတယ်၊ နောက်ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှ ရေလှိုင်းလုံးကြီးများ တက်လာသလို တရှိန်ရှိန်နဲ့ တက်လာပြီး အထက်ပိုင်းရောက်တော့ ပျောက်သွားပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ အထက်ပိုင်းကတော့ ကျင်စက်နဲ့ တို့လိုက်သလို "ဖြတ်ကနဲ ဖြတ်ကနဲ" တုန်လှုပ်ပြီး ခဏခဏ ဖြစ်နေပါတယ်၊ ဒီအတိုင်း ဝီရိယကို အလျှော့မပေးပဲ အားထုတ်လျှင်တော့ မဂ်တရား, ဖိုလ်တရားများကို မုချရနိုင်မည် ထင်ပါသည်-ဟု ပြောဆိုပါသည်။

ယောဂီ ဒေါ်တင်အေးအပြော

၄/ရပ်ကွက် ဇလွန်ဒွာ ဂ-လမ်း အမှတ် ၇၇၆—နေ ယောဂီ ဒေါ်တင်အေး၏ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်အမှန်ကို ပြောပြချက်မှာ—

တရားအားထုတ်ပြီး ၄-ရက်မြောက်သောနေ့မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှ အလင်းရောင်များ ထွက်သွားတာကို မြင်လိုက်ရပါသည်။ ကျင်နာကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာများလည်း တွေ့ရပါသည်။ တရားအားထုတ်ရတာ အားမရနိုင်ပဲ အမြဲပင်ဆက်ပြီး အားထုတ်ချင်သော စိတ်ဆန္ဒများ ပြင်းပြနေပါသည်။

မဟာစည်နည်းဟာ ကျနပါသည်၊ စည်းမျဉ်းများလဲ အလွန်ကောင်းပါသည်၊ ဒီလိုသာ ဆက်ပြီး အားထုတ်လျှင်တော့ မုချလိုချင်တဲ့ တရားထူးများ ရမည်ထင်ပါသည်-ဟု ပြောပါသည်။

ယောဂီဦးငြိမ်းမောင် အပြော

၄၃/ရပ်ကွက် ဠန္ဒာ ၇-လမ်း အမှတ် ၇၀၁-နေ ဦးငြိမ်းမောင်၏ ပြောပြချက်မှာ-

မဟာစည်နည်းကို သဘောကျပါသည်။ အတူးအားဖြင့် ၁၀-ရက်စခန်း ဖွင့်ပြီး သင်တန်း သဘောပေးခြင်းသည် လုပ်ငန်း၏ အခြေခံဖြစ်၍ အလွန်ပင် ကောင်းပါသည်။

၁၀-ရက်ဆိုသော်လည်း အထင်သေးလို့ မရပါ၊ ကျင်နာကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာများကို ကျော်သွားအောင် အားထုတ်နိုင်လျှင် တရား၏ အရသာကို တွေ့နိုင်ပါသည်-ဟု ပြောပြပါသည်။

ယောဂီဒေါ်ဒေါ်ပြုံးအပြော

၄၃/ရပ်ကွက် ဠန္ဒာ ၁၀-လမ်း အမှတ် ၉၂၁-နေ ယောဂီဒေါ်ဒေါ်ပြုံးက ပြောပြသည်မှာ-

ကျမအနေနဲ့ အခြားနည်းများကိုလဲ အားထုတ်ဘူးပါသည်၊ မဟာစည်နည်းက အားထုတ်ပုံ ကျနသည်။ စနစ်ကောင်းသည်။ အားလပ်ချိန် မပေးပဲ အချိန်စေ့ မလစ်လပ်အောင် အားထုတ်ခြင်းသည် သမာဓိကို အထောက်အကူ ပြုတယ်လို့ ထင်ပါသည်။ ကျမ စာမတတ်ပါဘူး။ အမှန်တွေ့ရှိချက်ကိုသာ ပြောပြပါမည်။ ပထမ ၃-ရက်အတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်မှ တင်းကျပ်မှု ဝေဒနာကို အပြင်းအထန် ခံစားလိုက်ရပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပြတ်ထွက်သွားမည်သားတောင် ထင်မိပါသည်။ ဇွတ်မှိတ်ပြီး အားထုတ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဒုက္ခကို အပြစ်မြင်လာပြီး တဖြည်းဖြည်း တင်းကျပ်မှုလျော့၍ သက်သာ လာပါသည်။ နောက်ပိုင်းတော့ အလွန်ချမ်းသာမှု ဖြစ်လာသည်။ မည့်သည့်ချမ်းသာမှုနှင့်မှ မတူပါ။ ရှင်တို့ မြင်သားပဲမဟုတ်လား၊ ၃-နာရီလောက်ကြာအောင် ကျမ ထိုင်နိုင်တာ-ဟု ပြောပါသည်။

ယောဂီဒေါ်ကျင်စိန် အပြော

၄၁/ရပ်ကွက် ဋ္ဌာ ၁၀-လမ်း အမှတ် ၁၃၃-နေ ယောဂီ ဒေါ်ကျင်စိန်က ပြောပြသည်မှာ-

အစဆုံး အုတ်နံရံကြီးကို မြင်နေရပါသည်။ နောက်တော့ အထွေအထူးဘာမှ မမြင်ရပဲ ခန္ဓာကိုယ်မှ မခံနိုင်အောင် ကျင်နာ ကိုက်ခဲမှုများကို ခံစားနေရပါသည်။ဒီဝေဒနာတွေကိုပျောက်ပြန်တော့လဲ ခန္ဓာကိုယ်မှ တင်းကျပ်မှုများ ဖြစ်နေပါသည်။ ၁၀-ရက်စခန်းပြီးသည်အထိ အခြားဘာမှ အထူးမတွေ့တော့ပါ။

ယောဂီဦးဖိုးသီ အပြော

၉/ရပ်ကွက် သုနန္ဒာ ၆-လမ်း အမှတ် ၅၇၁-နေ ယောဂီ ဦးဖိုးသီကတော့—

ကျွန်တော်က ဈေးကလဲ အားထုတ်ခဲ့ဘူးတယ်ဗျာ၊ ဒီမှာ စနစ်တကျ ထိုင်ရတော့ ခက်ခဲမှုမရှိဘူး၊ သမာဓိ အမြန်ဆုံး ရပါတယ်၊ တကယ်ပါ၊ ကျွန်တော် ကြွားမပြောပါဘူး။ မိမိ လိုသလို ထိုင်နိုင် အားထုတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဈေးက အားထုတ်ဘူးတယ် ဆိုပေမယ့် ဒီလိုတော့ စနစ်မကျဘူးပေါ့၊ ယခုလို စနစ်ကောင်း, နည်းကောင်း, စနစ်မှန်, နည်းမှန်နဲ့ အားထုတ်ရတော့ ပိုပြီး လွယ်ကူတာပေါ့၊ ယခုဆို နေရာမရွေး အားထုတ်တတ်နေပါပြီ-ဟု ပြောပြပါသည်။

ယောဂီ ဒေါ်အုန်းမေ အပြော

ဥဇ္ဇနာ ၁-လမ်း အမှတ် ၆၅-နေ ယောဂီ ဒေါ်အုန်းမေက ပြောပြသည်မှာ —

ကျမက အခြားနည်းကို အားထုတ်ဘူးတော့ မဟာစည်နည်းကို ပြောင်းပြီး အားထုတ်တဲ့အခါ အခက်အခဲ တွေ့နေရပါသည်။ အားထုတ်လို့ အနေအထား မှန်မယ်လို့လဲ လုပ်ရော ၁၀-ရက် စခန်းက ပြီးသွားတော့ ကျေနပ်မှု မရလိုက်ပါဘူး၊ ဆက်ပြီး အားထုတ်ချင်ပါသေးတယ်။

ကျမအထင် ပြောရလျှင် အခြားနည်းကို အားမထုတ်ဘူး သေးတဲ့ အစိမ်းသက်သက် (လူပြိန်း) များ အားထုတ်မည်ဆိုလျှင်

အမြန်ဆုံး အောင်မြင်နိုင်မည့် နည်းကောင်းလို့ ထင်ပါသည်-ဟု ပြောပါသည်။

ယောဂီဒေါ်ခင်ညွန့် အပြော

ဥဇ္ဇနာ ၁-လမ်း အမှတ် ၆၄-နေ ယောဂီ ဒေါ်ခင်ညွန့်က ပြောသည်မှာ-မဟာစည်နည်းက အားထုတ်လို့ လွယ်ကူပါတယ်၊ တခဏမျှ သင်ပြတာနဲ့ပဲ အားထုတ်တတ်ပါတယ်၊ အရေးကြီးတာက စိတ်ကို ထိန်းနိုင်ဖို့ပဲ၊ အားထုတ်ချိန်မှာ သမာဓိ မရသေးခင် အလွန် ပင်ပန်းလှတယ်၊ တနာရီပြည့်အောင်ပင် တော်တော်ကြိုးစားပြီး ထိုင်ယူရတယ်၊ ကျမမှာ ၅-ရက်ကျော်မှ သမာဓိရပြီး သက်သာစွာ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။

မဟာစည်နည်းဟာ ကျမတို့လို အသက်ကြီးတဲ့ ယောဂီများ အတွက် အလွန် သင့်လျော်တဲ့ နည်းလို့ ထင်ပါတယ်-ဟု ပြောပြပါသည်။

ယောဂီ ဦးအောင်ရှိန် အပြော

သုနန္ဒာ ၆-လမ်း အမှတ် ၅၀၉-နေ ယောဂီဆရာကြီး ဦးအောင်ရှိန်က ပြောပြသည်မှာ-

မဟာစည်နည်းဟာ နည်းကောင်းနည်းမှန်ပဲ၊အားထုတ်လို့သဲ လွယ်ကူတယ်၊ အသိမြန်တယ်၊ အထူးပြောဖို့ မလိုပါဘူး။ ကျွန်တော့အနေနဲ့ ဦးတင်စိုး သိသားပဲ၊ စောစောထဲက လိုသလို အားထုတ်လို့ ရနေတာပဲ-ဟု ခပ်တိုတိုပဲ ပြောပါသည်။

ယောဂီ ဦးမောင်ညွှန့် အပြော

သုနန္ဒာ ၆-လမ်း အမှတ် ၅၀၆-နေ ယောဂီ ဦးမောင်ညွှန့်က ပြောပြသည်မှာ-

ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို မှတ်ရတာ လွယ်ကူတယ်၊ တခါမှ အာ မထုတ်ဘူးသေးတဲ့သူများ အားထုတ်လျှင် ပိုပြီးကောင်းမည် ထင် ပါတယ်။ တရားတွေ့မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောရလျှင်တော့ ၃-၄ ရက်အတွင်း ဘာမျှ မတွေ့သေးပါဘူး၊ ၅-ရက်မြောက် သောနေ့ကျလျှင်တော့ ကျင်စက်နဲ့ တို့လိုက်သလို ခန္ဓာကိုယ်ကြီး လှုပ်လှုပ်သွားတာ တွေ့နေရပါတယ်၊ ဒီလိုဘာလို့ဖြစ်တယ်တော့ မသိပါ-ဟု ပြောပြပါသည်။

ယောဂီ ဒေါ်လှဝင်း အပြော

ဆက်လက်၍ ၈/ရပ်ကွက် သုနန္ဒာ ၅-လမ်း အမှတ် ၅၉၉ နေ ယောဂီ ဒေါ်လှဝင်းနှင့် တွေ့ဆုံပြီး ၁၀-ရက်စခန်း အတွေ့ အကြုံများကို မေးကြည့်ရာ ဒေါ်လှဝင်းက ပြောပြသည်မှာ-

၁၀-ရက်စခန်း မဝင်မီ ကျမခင်ပွန်း၏ သင်ပြမှုဖြင့် အိမ် မှာပဲ အားထုတ်ခဲ့ဘူးပါတယ်၊ ၁၀-ရက်စခန်းလိုတော့ တိတိ ကျကျ မဟုတ်ဘူးပေါ့၊ သို့သော်လဲ အထိုက်အလျောက်တော့ သမာဓိရနေပြီ ထင်ပါတယ်။

၁၀-ရက်စခန်းအတွင်း အထူးအထွေ ဖြစ်တာကတော့ ပထမ တရားစစ်တဲ့နေ့မှာ ငိုချင်သလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကလဲ ကျင်နာ ကိုက်ခဲမှုတွေ အပြင်းအထန် ဖြစ်နေပါတယ်၊ အရိုး အဆစ်တွေဆိုလျှင် ပြတ်ထွက်ပြီး သွားမည်တောင် ထင်မိပါတယ်၊

ထို့ပြင်လဲ ပြင်ပမှ အသံချဲ့စက် အသံတွေကြားတော့ အရိုးစုတွေ လှုပ်ရှားနေသလို စိတ်ထဲမှာ ထင်နေပါတယ်။

တရားအားထုယ်လို့ ၅-ရက်လောက်ကြာတော့ ဘုရားရဟန္တာတွေ, နတ်, ပြဟ္မာတွေ မြင်တွေ့နေရပါတယ်၊ ကျမမှာ ထူးတာ တခုကျန်ပါသေးတယ်၊ တရားအားထုတ်နေစဉ် ဆရာတော်ဘုရား ဟောမည့်တရားများကို ကြိုတင်ပြီး ထင်မြင် သိရှိနေရပါတယ်၊ အဲတာ အလွန်ထူးနေပါတယ်။ အားထုတ်ရတဲ့ ရက်အနေနဲ့တော့ အားမရသေးပါဘူး။ ဆက်ပြီး အားထုတ်ချင်ပါသေးတယ်-ဟု ပြောပါသည်။

မှတ်ချက် ။ယောဂီ ဒေါ်လှဝင်းကို ကြာကြာ တရားထိုင်ပြီး နေနိုင်သောကြောင့် ယောဂီအားလုံးက ချီးမွမ်း နေကြပါသည်။

ယောဂီ နိုင်ပန်းမောင် အပြော

ဌ/ရပ်ကွက် ဏန္ဒာ ၉-လမ်း အမှတ် ၇၆၆-နေ ယောဂီ နိုင်ပန်းမောင်၏ ပြောပြချက်ကား—

၁-၂-ရက်နေ့များမှာ ဘာမှ ထူးထွေချက် မတွေ့သေးပါ၊ ၃-ရက်မြောက်သောနေ့မှစ၍ ကျင်နာကိုက်ခဲမှုတွေ ဖြစ်လာပါသည်။ ပြင်ပ အာရုံများလဲ အမျိုးမျိုးပေါ်လာပါသည်။ ရှုမှတ်မှု အလျော့မပေးပဲ ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်သောအခါမှ ကျင်နာကိုက်ခဲမှုတွေလဲ ပျောက်ကုန်တယ်။ ဗဟိဒ္ဓမှ အာရုံတွေလဲ ပေါ် မလာတော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်တော်၏ကိုယ်ခန္ဓာတခုလုံး ပကတိ မှန်သားကြီးလို ကြည်လင်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

ထတောင်ခုန်ချင်တယ်

အဲဒီအချိန်မှာဆိုလျှင် "ငါတော့ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီ" ဆိုပြီး ကျွန်တော်တော့ ထတောင် ခုန်လိုက်ချင်တယ်ဗျာ-ဟု လှိုက်လှဲစွာ ပြောပြပါသည်။

ယောဂီ ဒေါ်မြလှိုင် အပြော

ဇူလိုင် ၂-လမ်း အမှတ် ၄၃၉-နေ ယောဂီ ဒေါ်မြလှိုင်က ပြောပြသည်မှာ–

ကောင်းကောင်း မကျန်းမာသေးသဖြင့် အစ ရက်တွေမှာ ဘာတခုမှ ထူးခြားချက် မတွေ့ရသေးပါ။ ၇-ရက်မြောက်သော နေ့မှ နေထိုင်ကောင်း၍ အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုလဲ ရလာပါတယ်။ ကျမ ကိုယ်ကြီးကာလဲ တောင့်တင်းလာပြီး ကိုက်ခဲမှုများပေါ်လာပါတယ်။

ပြင်ပအသံများ မကြားရ

ကျမရဲ့ ကိုယ်ကြီးက ကိုက်ခဲမှုတွေ ဖြစ်နေချိန်မှာ ပြင်ပမှ အသံများလဲ မကြားရတော့ပါ။ ကြာကြာ ရှုမှတ်သော အခါ အဖြူရောင်တန်းကြီး မျက်နှာအနီးမှာ ရောက်လာလိုက်, ပြန်ပြီး ထွက်သွားလိုက်ဖြစ်နေတာ မြင်တွေ့နေရပါတယ်။

မဟာစည်နည်းဟာ ကျန်းမာစဉ် ငယ်ရွယ်စဉ်အခါမှာ အားထုတ်နိုင်လျှင် ပိုပြီး ကောင်းမည်ထင်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ယောဂီများအတွက်အသက်သတ်လွတ်ကျွေးခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးလို့ ထင်ပါတယ်-ဟု ပြောပြပါသည်။

ယောဂီ ဒေါ်ခင်မြင့် အပြော

သုနန္ဒာ ၄-လမ်း အမှတ် ၆၀၆-နေ ယောဂီဒေါ်ခင်မြင့်က သူ့အတွေ့အကြုံကို ပြောပြသည်မှာ-

ကျမ တခြားမှာ တရားမထိုင်ဘူးသေးပါ၊ အတွေ့အကြုံ မရှိသေးတော့ ဖြစ်တာတွေ အားလုံးဟာ အကုန်အထူးချည်း ဖြစ်နေတာပေါ့ရှင်။

တရားအားထုတ်လို့ ၁-၂-ရက်တော့ ဘာမှ မတွေ့သေးပါဘူး၊ ခါတိုင်းလိုပဲ ၃-ရက်မြောက်နေ့ ရောက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတခုလုံးမှာ တင်းကျပ် တောင့်တင်းနေပါတယ်။ နေရ,ထိုင်ရ တော်တော်ပဲ ခက်နေပါတယ်။ ဆရာတော်ဘုရား အမိန့်ရှိတဲ့အတိုင်း ကြိတ်မှိတ်ပြီး ရှုမှတ်နေတော့မှ သက်သာလာပါတယ်။ ဝေဒနာ ခံရမှု သက်သာတော့မှ ပြင်ပမှ အပြာလုံးကြီးတွေ မျက်နှာအနီးမှာ ရောက်လာပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သီလရှင်နှင့် ရဟန်းသံဃာတွေ ဘုရားပုံတော်တွေ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ပေါ်လာပြန်ပါတယ်။ တရားထိုင်လို့ အားမရသေးပါ၊ ဆက်ပြီး ထိုင်ချင်ပါသေးတယ်-ဟု ပြောသွားပါသည်။

ယောဂီ ဦးအောင်သိန်း အပြော

ဣန္ဒာ ၅-လမ်း အမှတ် ၅၄၇-နေ ယောဂီဦးအောင်သိန်းက ပြောပြသည်မှာ-

ဒီလိုဗျ- ဦးတင်စိုး ရ၊ ကျွန်တော့်မှာ ၅-၆-ရက်ကြာအောင် တရားအားထုတ်သော်လဲ စိတ်ကိုဖမ်းလို့ မမိနိုင်၍ ဘာမှ မတွေ့ရသေးပါဘူးဗျာ၊ ၇-ရက်မြောက်သောနေ့ ရောက်မှ ဝေဒနာ

အမျိုးမျိုးတွေပေါ်လာပါတယ်။ အဆိုးဆုံးကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဘကိုယ်လုံးမှ စူးများနှင့်ထိုးဆွနေသလို တော်တော်အခံရခက်တဲ့ဝေဒနာတွေပါပဲ။

ဒူလာရောဂါ ပျောက်ပြီ

ဗုဒ္ဓကောင်းကောင်းနဲ့ ရှုမှတ်လိုက်တော့မှ အဲဒီ ဝေဒနာတွေအကုန်လုံး ပျောက်ကုန်ပါတယ်။ နောက်တော့ ဘုရားဆင်းတုတော် ပေါ်လာတယ်။ အိမ်ပေါ်မှာ ခွေးတက်နေတာလဲ တွေ့ရပြန်တယ်။ ကျွန်တော့မှာ အထူးခြားဆုံးက နှစ်ပေါင်းများစွာကဆေးစားလို့ မပျောက်နိုင်တဲ့ ဒူလာရောဂါ ပျောက်သွားပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဝမ်းသာလို့ မဆုံးပါ-ဟု ပြောပြပါသည်။

ယောဂီ ဒေါ်ခင်နု အပြော

စ/ရပ်ကွက်၊ ဝဇီရာ ၁-လမ်း အမှတ် ၂၃၈-နေ ယောဂီဒေါ်ခင်နုက ပြောပြသည်မှာ–

ကျမမှာ ၁–၂-ရက်အတွင်းမှာ ထူးထူးသွေ့တွေ အာရုံများမပေါ်လာသေးပါဘူး။ ၃-ရက်မြောက်တဲ့နေ့ ရောက်မှ ပြင်ပမှုအာရုံအမျိုးမျိုးကို တွေ့မြင်ရပါတယ်၊ ဆရာတော်ဘုရား အမိန့်ရှိတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်မှုကို အပျက်မခံပဲ ဇွတ်မှိတ် မှတ်လိုက်တော့ပျောက်ပျောက်သွားတာလဲ တွေ့လိုက်ရတယ်။

အာရုံတွေ ပျောက်ပျက် သွားပြန်တော့လဲ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်ကို တစ်ခုတခုဖြင့် ဖိထားသလို လေးတေးတေးကြီး ခံနေရ

ပါတယ်။ တခါတရံတော့လဲ အခြားလူတယောက်က တွန်းပြီး လှဲလိုက်သလို ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်၊ နောက်ပြီးတော့ ဟိုနားက စစ်စစ်၊ ဒီနားက စစ်စစ်နဲ့ ကိုက်ခဲမှုများလဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အလျှော့မပေးပဲ ဆက်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်တော့ ဘာမှ ပေါ်မလာပဲ အလွန်ရှုမှတ်လို့ ကောင်းနေပါတယ်၊ ဆက်ပြီး အားထုတ်လျှင်တော့ မဂ်, ဖိုလ်နဲ့ မဝေးတော့ဘူး-လို့ ထင်ပါတယ်ရှင်- ဟု ပြောပြသွားပါသည်။

ယောဂီ မရင်ရင်မေ အပြော

စ/ရပ်ကွက် ဝဇီရာ ၁-လမ်း အမှတ် ၂၃၀-နေ အသက် ၁၄-နှစ်သာ ရှိသေးသော ယောဂီမလေး မရင်ရင်မေက ပြောပြသည်မှာ-

ဘကြီးရယ် အမှန်အတိုင်း ပြောပြရလျှင် စပြီး အားထုတ်တဲ့ အချိန်မှ ၇-ရက်နေ့ထိအောင် ဘာကိုမျှ ထူးထူးဆန်းဆန်း မတွေ့ရသေးပါဘူး။ ဘာမှ မထူးတဲ့အတွက် အိမ်ကိုသာ ပြန်ချင်နေပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အားထုတ်မှုကတော့ မပျက်ပါဘူး။ ၈-ရက်မြောက်တဲ့နေ့ ရောက်တော့ ခါတိုင်းလိုပဲ ရှုမှတ်ပွားများနေတုန်းမှာ ရုတ်တရက် ကျမခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းကြီး ပျောက်သွားပါတယ်။

ဘယ်မှ ရှာမတွေ့

"ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"ဟု ရှုမှတ်နေစဉ် ကျမရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှ ပျောက်သွားသော အထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရှာကြည့်ပါ

တယ်၊ ဘယ်မှာမှ ရှာလို့မတွေ့ရပါ။ နောက်တော့ အာရုံအမျိုးမျိုးတွေ ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားတဲ့ အထက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်ကြီးလဲ ပြန်ပြီး တွေ့ရပါတယ်၊ ဝေဒနာ ခံစားရမှုကိုတော့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မတွေ့လိုက်ရပါ-ဟု ပြောပြပါသည်။

ယောဂီ ဒေါ်ကျင်မေ အပြော

၈/ရပ်ကွက် သုနန္ဒာ ၄-လမ်း အမှတ် ၆၀၆-နေ ယောဂီ ဒေါ်ကျင်မေက ပြောပြသည်မှာ—

ကျမမှာ တရားအားထုတ်လို့ ၅-ရက်မြောက်သောနေ့မှ အာရုံအမျိုးမျိုး ပေါ်လာပါတယ်၊ အထူးအားဖြင့် ကျမရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ တခုမှ အကောင်း မရှိတော့ပဲ တခုပြီးတခု ပျက်စီးနေတာကို တွေ့နေရပါတယ်၊ အခြားနည်းကို အားမထုတ်ဘူးလို့ မသိဘူး။ ဒီမဟာစည် နည်းကတော့ ကောင်းတာအမှန်ပဲ၊ အားထုတ်လို့လဲ လွယ်ကူတယ်—ဟု ပြောပြပါသည်။

ပန်းနာရင်ကျပ်နာပျောက်သော ဒေါ်တင်ကြည် အပြော

ဇလန္ဒာ ၂-လမ်း အမှတ် ၄၂၄-နေ ဒေါ်တင်ကြည်က ပြောပြသည်မှာ—

ဦးတင်စိုးရေ—ကျမတော့ ဒီပြင်ဟာတွေ ဘာဖြစ်နေနေ ကျမ ခံစားနေရတဲ့ ပန်းနာ ရင်ကျပ်နာ ပျောက်သွားတဲ့ အတွက်

ဝမ်းသာလို့မှဆုံးနိုင်ဘူး။ ပြင်ပအာရုံတွေ ဖြစ်တာကတော့ သူများလိုပါပဲ၊ ဘာမှမထူးပါ–ဟု ခပ်တိုတိုပဲ ပြောပြပါသည်။

ယောဂီ ဒေါ်မြခင် အပြော

ဣန္ဒာ ၃-လမ်း အမှတ် ၄၅၁–နေ ယောဂီ ဒေါ်မြခင်က ပြောပြသည်မှာ=

ကျမမှာ ၁ – ၂-ရက်အတွင်းမှာ ဘာမှမတွေ့ရသေးပါ။ ၄-ရက်ခန့်ရောက်မှ အစိမ်းအဝါရောင်တွေ ထင်မြင်လာပါတယ်၊ ကျမလဲ တတ်သရွေ့ မှတ်သရွေ့ အားထုတ်တာပဲ၊ ဒီအပြင်တော့ ဘာမှ မတွေ့ရပါ၊ ကျမခန္ဓာကိုယ်ကြီးကတော့ တင်းလိုက် ကိုက်လိုက်နဲ့ပဲ အချိန်ကုန်သွားတာပဲ၊တရားအားထုတ်ရတာအားမရသေးပါဘူး၊ နောက်ထပ်ဖွင့်လျှင်တော့ ဆိုင်ချင်သေးတယ်–ဟု ပြောပါသည်။

ယောဂီ ဒေါ်မြရှင် အပြော

စျ/ရပ်ကွက် ရော ၄-လမ်း အမှတ် ၇၆၇-နေ ယောဂီ ဒေါ်မြရှင်က ပြောပြသည်မှာ–

အစဆုံးရက်မှာ ဝေဒနာတော့ ပေါ်တယ်ရှင့်၊ ဒါပေမယ့် သိတ်ပြီး မသိသာသေးဘူး။ နောက်နေ့ (ဒုတိယနေ့) ရောက်တော့မှ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တကိုယ်လုံးဟာ (တစုံတခုနဲ့ ညှပ်ထားသလို) တင်းကျပ်လာတယ်၊ ကျမလဲ ဆရာတော် အမိန့်ရှိတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ပါတယ်၊ ပျောက်မသွားဘူး။ ၅-ရက်အတွင်းမှာ

ဘယ်လိုလုပ်ပြီး နေရမှန်း မသိဘူး။ ထိုင်ရမှာကို ကြောက်နေ ဘာပဲ၊ အိမ်ထောင်ပြန်ချင်စိတ် ပေါ်နေတယ်။

ငါ့ထက် အသက်ကြီးတဲ့ သူတွေတောင် ထိုင်နိုင်တာဘဲဆိုပြီး အားတင်းကာ ရှုမှတ်တော့မှ တဖြည်းဖြည်း ဝေဒနာ သက်သာ လာပါတယ်၊ ရှုမှတ်လို့လဲ ကောင်းလာတယ်၊ နောက်ရက်များ ကျတော့ တင်းကြပ်မှု ပေါ်လာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်နဲ့ ပြီးဆုံးခဲ့ပါတယ်၊ အာရုံနိမိတ်တော့ ဘာမှ အထူးအထွေ မပေါ် ခဲ့ပါဘူး-ဟု ပြောပြပါသည်။

ယောဂီ ဒေါ်တွေးစိန် အပြော

ဈ/၇ ရပ်ကွက် ဈေး ၃-လမ်းအမှတ် ၅၃၈-နေ အသက် ၆၂ နှစ်ရှိ ယောဂီ ဒေါ်တွေးစိန်က ပြောပြသည်မှာ-

ပထမဆုံး ရက်ကစပြီး ကျမရဲ့ကိုယ်မှာ သံပူကြီးနဲ့ ကပ်ထား သလို ဝေဒနာ ခံစားရပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အောက်ပိုင်းက စပြီး ဖြစ်ပါတယ်၊ ရှုမှတ်မှုကိုတော့ အလျှော့မပေးပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် ၇-ရက်နေ့ထိအောင် ဒေါ်တော်ကို ခံလိုက်ရပါ တယ်၊ နောက်ရက်တွေမှာတော့ ရှုမှတ်လို့လဲ ကောင်းလာတယ်၊ ဝေဒနာလဲ တဖြည်းဖြည်း သက်သာ သွားပါတယ်၊ အထူးအထွေ အာရုံများ မတွေ့ရပါ-ဟု ပြောပြပါသည်။

---*---

နေ့ဘက်ဆက်ဓွဲ

မဟာစည် ကမ္မဋ္ဌာနာ စရိယ ဓမ္မကထိက
ဆရာတော် ဦးသံဝရနှင့် ဆရာတော် ဦးသုမနတို့
ဟောကြားသော တရားတော်များ

ပျော်ပွဲ ရွှင်ပွဲများ မျက်နှာလွှဲ တရားတော်

ပဿန္တာ ရူပဝိဘာဝံ၊ သုဏန္တာ မဓုရံ ဂိရံ။
စရန္တိ သာဓူ သမ္ဗုဒ္ဓ၊ ကာလေ ကောဋိ ပရံမုခါ။

အနက်။ သမ္ဗုဒ္ဓ ကာလေ၊ ရှင်တော်ဘုရား ထင်ရှားပွင့်ပေါ် လက်ထက်တော် အခါကာလ သမယ၌။ သာဓူ၊ ပါရမီနှင့် စာဂီတင့်၍ အရင့်အမာ ကလျာဏဂိုဏ်းဝင် ဟိုရှေးက သူတော်စင်တို့သည်။ ရူပဝိဘာဝံ၊ လက္ခဏာကြီး,ငယ် အသွယ် သွယ်တို့ဖြင့် တင့်တယ်ပေါင်းစုံ ဘုရားရှင်၏ ရွှေရုပ်ပုံတော်ကို။ ပဿန္တာ၊ သခေ်ျကမ္ဘာ လွန်လေပါလည်း တခါဘူးမျှ မဖူးလိုက် ရသဖြင့် ထူးစွအချိန် မြိန်မြိန်ကြီး ဖူးမျှော်ကြကုန်လျက်။ မဓုရံ ဂိရံ၊ ကြားရသူအိမ့် နားဝင်စိမ့်အောင် ဆိမ့်လျက် ချိုဟန် အင်္ဂါ ရှစ်တန်နှင့် ပြည့်စုံခဲလပြန် တရားတော်အသံကို။ သုဏန္တာ အာရုံတပါး စိတ်မသွားပဲ တရား၌သာ မှတ်သားနာယူ ကြကုန်၊

လျက်။ ကောဋ္ဌိပရိမုခါ။ ပျော်ပွဲရှင်ပွဲမှ မျက်နှာ လွှဲကြကုန်လျက် သာလျှင်။ စရန္တိ၊ တည်ကြည်စိတ်ထား လှည့်လည်ကာ သွားလာ ကြကုန်၏။ စရန္တိ၊ သူတော်ချင်းတွေ သိတင်းမွေ့လျက် ပျင်းငွေ့ မကြုံ အသင်းအဖွဲ့တွေ ဆုံလျက် ပျော်ပျော်ကြီး လှည့်လည်ကြလေ ကုန်တော့သတည်း။

လူ့ပြည်တကြော့ ပြန်ခဲ့တော့ တရားတော်

ဥက္ခိတ္တာ ပုည တေဇေန၊ ကာမရူပ ဂတိံ ဂတာ။
ဘဝဂ္ဂတ္တမ္ပိ သမ္ပတ္တာ၊ ပုန အာယန္တိ ဒုဂ္ဂတိံ။ ။

အနက်။ ပုညတေဇေန၊ သူသူငါငါ ဆည်းပူးကာ ပေါင်းစု ထားတဲ့ ကောင်းမှု တရားဆိုတဲ့ အရှိန်အစော် အာနု ဘော်သည်။ဥက္ခိတ္တာ၊ လူလူသူသူ အမြင့်ရောက်အောင် ပင့်မြှောက် ချီတင် အပ်ကုန်သည်ဖြစ်၍။ ကာမရူပ ဂတိံ၊လူ့ဘဝ, နတ်ဘဝ, ဗြဟ္မာဘဝရယ်လို့ တခါတခါမှ ဆိုက်ရောက်ကြရတဲ့ လူ့ရွာ, နတ်ရွာ ဗြဟ္မာရိပ်မြုံ ရူပဘုံသို့၊ ဂတာ၊ ဟန်ဟန်ပန်ပန် ဟက် လှမ်း၍ ကြက်ကဏ်းနှင့် ဆန်အိုးပလာလို ကံအကျိုးပေး အခွင့် သာသဖြင့် အမြင့်မှာ ဆိုက်ရောက်၍ နေကြကုန်သော။(ပုထုဇ္ဇနား သူ နတ်များစွာ၊ ဗြဟ္မာထိုထို၊ နဂိုနတ္တွင် မပုပြင်တဲ့ ပုထုဇဉ် သတ္တဝါတို့သည်) ဘဝဂ္ဂတ္တံ၊ အထက်တွင် တက်စရာ **အဆင့်ဆုံး** လို့မို့ အမြင့်ဆုံးခေါ်ရတဲ့ နေဝသညာ မဟာဘဝဂ္ဂ အရူပ ဘုံဌာနသို့။ သမ္ပတ္တာပိ၊ ကမ္ဘာအပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင် ပျင်းရိအောင် စံစားမည်-ဟု နာမ်တရားအဖြစ်ဖြင့် ဆိုက်ရောက်

နေကြကုန်သော်လည်း။ ပုန၊ ကုသိုလ်အဟုန် အရှိန်ကုန်က မျောင်း ဖို့ရာ တကြိမ်တခါသာလျှင်။ ဒုဂ္ဂတိ၊ အောက်ရွာ ဒုဂ္ဂတိ မြုပ်မိ လျှင် မပေါ်နိုင်တဲ့ လွန်စွာ ကြောက်ဖွယ် အပါယ်လေးဘုံဆင်းရဲ မြုံသို့။ အာယန္တိ၊ နောင်ခါမနေး၊ ရှောင်ခွာမပြေးနိုင်ပဲ ငေးမှိုင်ကာ လိုက်ပါသွားကြ ရလေကုန်သတည်း။ ဝါ-အာယန္တိ၊ ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ ကြောက်စရာ ကြိုးနှစ်စင်းတို့က (မောင်မင်းကြီးသား) မမော်မမောက်ချင်နှင့် တော်လောက်ပြီ အပါယ်ဆင်း ပေတော့-ဟု လည်ပင်းမှာ ကွင်းတပ်လျက် အတင်းအကျပ်ပင် ဆွဲလာသဖြင့် မလှဲသာ လွှဲသာ အသနာစရာမို့ အော်-တကတဲသာ ဆိုက်ရောက် ကြပြန် ကုန်တော့သတည်း။

ဒုက္ခမိစီး သံသရာ ခရီးတရားတော်

သတ္တော သံသာရ မဂ္ဂမှို၊ နာနာဒုက္ခာနိ မဒ္ဒရေ။
ဒုက္ခေဟိ မဒ္ဒိတာခိဒ္ဒါ။ ပလာလာဝ ဝိစုဏ္ဏိတာ။ ။

အနက်။ သံသာရမဂ္ဂမှို၊ ဒုက္ခအဖုံဖုံတို့၏ ပေါင်းဆုံစုဝေးရာ လွန်စွာကြောက်ဖွယ် ကြီးကျယ်ရှည်လျား သွားရှမဆုံးနိုင်တဲ့ သံသရာ လမ်းမကြီး၌။ သတ္တော၊ မော်ဟမှိုင်း တဝေဝေ အညစ် အကြေးတွေ တပေပေနှင့် အခြေမခိုင် တွေမှိုင်မှောက်မှား လမ်း လျှောက်၍ သွားနေကြကုန်သော သူသူငါငါ များစွာသောင်း သောင်း သတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို။ နာနာဒုက္ခာနိ၊ ဖန်တလဲလဲ ဆုံးနိုင်ပဲမို့ ငရဲ ပြိတ္တာ လူဘောင်မှာလဲ လူရာမဝင် ပူပင်နွမ်းလျ၊ အောက်တန်းကျတဲ့ ဒုက္ခမျိုးစုံ အဖုံဖုံတို့သည်၊ မဒ္ဒရေ-မဒ္ဒန္တိ၊

အညွန့်အတက် မထွက်နိုင်အောင် အပူကောင် ဖြစ်ပစေ-ဟုအထွေထွေ တက်နင်း၍ နေကြပေကုန်၏။

ဒုက္ခေဟိ၊ ဆူဆူသောင်းသောင်း ဆင်းရဲခြင်းဆိုတဲ့ ဒုက္ခအပေါင်းတို့သည်။ မဒ္ဒိတာ၊ အညွန့်အတက် မထွက်နိုင်အောင် အပူကောင် ဖြစ်ပစေ-ဟု ကြိတ်ချေ နင်းနယ်ခြင်းကို ခံနေကြရကုန်သော သတ္တဝါဟူသမျှတို့သည်။ ခိဒ္ဒါ-ခေဒိတာ၊ မထနိုင် မထူနိုင် မပြူနိုင် ရိန္နမ်းအောင် အပင်ပန်းကြီး ပင်ပန်းကြကုန်လျက်၊ ပလာလာဝ၊တလင်းမြေ နင်းပစေ ဖြန့်ကြဲတော့ကျွဲနွားတွေအကုန်ဝိုင်း၍ နင်းချင်တိုင်း အနင်းခံနေကြရသော ကောက်ရိုးတို့ကဲ့သို့၊ ဝိစုဏ္ဏိတာ၊ မှုန့်မှုန့်ညက်ညက်၊ ကြေပျက် ပျောက်ဆုံးကြလေကုန်၏။ ဝါ-ဝိစုဏ္ဏိတာ၊ အခက်အရွက်တွေ အကုန်ပျက်လို့မို့ အော်-ညက်ညက်သာ ကြေကြရလေကုန်တော့သတည်း။

အသုံးမကျ အနတ္တခန္ဓာကိုယ် တရားတော်

အနတ္တာမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ကာသမ္ဘုရိဝ ရိတ္တကာ။

တုစ္ဆာ ဒပ္ပနဆာယာဝ၊ သုညာ ပက္ခိပထော ယထာ။ ။

အနက်။ ဘောဒ္ဓေ၊ တရားနာအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့။

ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ခန္ဓာငါးငါး ဤ ရုပ် နာမ်တရားတို့သည်။ အနတ္တာ၊ မရင့်စေလို မအိုချင်ပါ မနာပါစေ မသေပါကြောင်း ဆုမွန်တောင်းလည်း တောင်းတိုင်းမရ တတိုင်းမမြင် ထင်တိုင်းမပေါက် အလျောက်ဘာသာ အာဏာဘုရင်

ကြောင်းလေးအင်တို့ ပြုပြင်သမျှ ဖြစ်ပေါ်ရတဲ့ အနတ္တ တရားကြီးတို့ ပါပေတည်း။

ကာသမ္ဘုရိဂ၊ လုံးဝန်းသဏ္ဌာန် တကဲ့ဟန်ဖြင့် ပေါ်ယံပြည့်တင်း ပြုရောင်ဝင်းလဲ့ အတွင်းပတ်လည် အဆီသွေးသား လွန်ခေါင်းပါးသည့် ယောက်သွား ခရုသင်းတို့ကဲ့သို့။ ရိတ္တကာ၊ ပြင်ဘန်း၌သာ ထည်ဝါကြီးမား အနေထွားလည်း တွင်းသား ဓာတ်စစ် ဖွေရှာလှစ်သော် အနှစ်သာရ ဟူသမျှနှင့် မြူမျှမယှဉ် အစဉ်ဆိတ်ကင်းသော တရားတို့ပါပေတည်း။

ဒဗ္ဗနဆာဒယာဝ၊ သွားဟန်လာဟန် ပြုံးရယ်ဟန်နှင့် သဏ္ဌာန်တူစွာ မြင်ရပါလည်း စမ်းခါမတွေ့ ခေါ်၍မထူး ဦးလည်းမညိမ့် ဓာတ်ရုပ်ပုံ မှန်ထင်ရိပ်ကဲ့သို့။ တုစ္ဆာ၊ ငါယောင် သူယောင် ဟန်ဆောင်ဘည့်နှယ် ပြင်ကထယ်လည်း တကယ်ဆတ်ဆတ် အတွင်းဓာတ်၌ ကောင်းမြတ်ချမ်းသာ မင်္ဂလာသုခ ဟူသမျှနှင့် မြူမျှမနီး အချည်းနှီးသော တရားတို့ပါပေတည်း။

ပက္ခိပထော ယထာ၊ဘေးဒဏ်ရန်မာန် အန္တရာယ်ခပင်းတွေ့ကြုံလျှင်းက မှီတင်းဖို့ရာ မကွယ်ကာပဲ ခိုရာမဲ့ထည်း ကောင်းကင်ကြီးကဲ့သို့။ သုညာ၊ ကိုးရာ ကွယ်ရာ အားထားရာမျိုး တစိုးတစိ မရှိလုံးလုံး အစွမ်းတွေ တုံးလို့မို့ အော်-အသုံးမကျတဲ့ တရားတို့ပါပေတည်း။

သေရာမပါ တရားတော်

အတ္တာ ဂေဟေ နိဝတ္တန္တိ၊ သုသာနေ မိတ္တဗန္ဓဝါ။
သုကတံ ဒုက္ကတံ ကမ္မံ၊ ဆာယာဝ အနုပါယိနီ။ ။

အနက်။ အတ္တာ၊ လယ်ယာမိုးမြေ ရွှေငွေစပါး ကျွဲ နွား မြင်း ဆင် တွင်းပြင်အရပ်ရပ် ရတတ်သမျှ စည်းစိမ် ဂုဏ်သိန် အလုံးအရင်းတို့သည်။ မရဏကာလေ၊ သေပြီးသည်မှ နောက်ကာလ၌။ နိဝတ္တန္တိ၊ မလိုက်မပါ ကျန်ရစ်ရှာကြလေကုန်၏။ သုသာနေ၊ လူသေမြှုပ်နှံ မြေသုသာန်၌၊ ဝါ၊ လူသေကောင်တွေ ရုံးတက်နေကြတဲ့ ကုန်းပျက်ကြီး၌။ မိတ္တဗန္ဓဝါ၊ ခြံရံသင်းပင်း မိတ်ရင်းသဟာယ မိဘ ဘိုးဘွား သားမယား တို့သည်။ နိဝတ္တန္တိ၊ မလိုက်မပါ ကျန်ရစ်ရှာကြလေကုန်၏။ ဝါ၊ သွားလေရှာတော့ သွားရှာတော့-ဟု ဟစ်အော်ငိုတ သနားကြ၍ ပို့သကာ ပြန်သွားကြလေကုန်၏။

သုကတံ ဒုက္ကတံ ကမ္မံ၊ ကိုယ်တိုင်ပြုစု ကောင်းမှုမကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံ ၂-ပါးသည်သာလျှင်။ မရဏကာလေ၊ သေပြီးသည်မှ နောက်ကာလ၌။ ဆာယာဝ၊ အရိပ်ပမာ သွားလေရာသို့။ အနုပါယိနီ၊ အစဉ်တစိုက် နောက်က လိုက်တတ်ပါသတည်း။ ဝါ- အနုပါယိနီ၊ ဘဝသံသရာ အစဉ်ပါအောင် မကွာစိုက်စိုက် အော်- တကောက်ကောက် လိုက်တတ်လေတော့သတည်း။

လောကတံထွာ ဓမ္မတာ တရားတော်

လောကေစ ဇာယန္တာ သတ္တာ၊
သသောကာ သဘယာသဒါ။

မရဏာဘိ မုခါပတ္တာ၊
ဧသာ လောကဿ ဓမ္မတာ။

အနက်။ ဘောန္တော၊ တို့။ စ၊ လောကဖြစ်ပုံ အလုံးစုံကို အကုန်ချုံးကာ ပြဆိုပါဦးအံ့။ လောကေ၊ ဖြစ်ကပျက်တုံ တွေ့ကြုံဆုံကဲ့ လောကကြီးထဲ၌။ ဇာယန္တာ၊ ရှေးကံပစ်ချ၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြ ကုန်သော။ သတ္တာ၊ လှုပ်လှုပ်ရှရှ သွားလာကြကုန် သတ္တဝါ အလုံးစုံတို့သည်။ သဒါ၊ နေ့ရောညပါ ဘယ်ခါမဆို။ သသောကာ၊ မျက်နှာညှိုးမှိန် စိုးရိမ်မအေး ပူဆွေးသောက ရောက်ကြရပေကုန်၏။ သဘယာ၊ ဘေးဆိုး ရန်ဆိုး အမျိုးမျိုး အဝဝ တွေ့ကြုံခံစားကြရ လေကုန်၏။ မရဏာဘိ မုခပတ္တာ၊ နေ့စဉ်ရက်ဆက် သေမင်းဖက်သို့ မျက်နှာမူကာ သွားလာနေထိုင်ကြရလေကုန်၏။

ဧသာ၊ ဤသို့ စိုးရိမ်သောက ဘေးဘယနှင့် ဒုက္ခမကင်း သေမင်း၏ လက်တွင်းသို့ သက်ဆင်း လိုက်ပါရခြင်းသည်။ လောကဿ၊ သတ္တလောကကြီး တခုလုံး၏။ ဓမ္မတာ၊ သဘော တံထွာ၊ ဓမ္မတာတရားကြီး ပါပေတည်း။

ငယ်ရွယ်စဥ်ခါ အားထုတ်ပါ တရားတော်

အစရိတွာန ဗြဟ္မစရိယံ၊ အလဒ္ဓါ ယောဗ္ဗနေ ဓနံ။
ဇိဏ္ဏကောဉ္စာဝ ဈာယန္တိ၊ ခီဏမစ္ဆေဝ ပလ္လလေ။ ။

အနက်။ ဘောန္တော၊ တို့။ ယောဗ္ဗနေ၊ အသက်အရွယ်ကလဲငယ် စည်းစိမ်ကလဲကြွယ် ရှုစဖွယ် သူ့အရွယ် နုနုနယ်နယ် ရှိစဥ်တုံးအခါက။ ဗြဟ္မစရိယံ၊ အပ္ပမာဒ လက်ကိုင်ထား၍ သံသရာ စက်ခရိုင်မှ မြန်မကြာထွက်နိုင် ကောင်းမြတ်သော အကျင့် တရားကို။ အစရိတွာန၊ မေ့မေ့မူးမူး ကာမဂုဏ် အပျော်ကြူးကာ အမှားတွေမိသဖြင့် တရားအခြေ သိရန် အခွင့်ရသော်လည်း အကျင့်က မပါခဲ့မူ၍။ ဓနံ၊ အချစ်ကြီးခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းနှင့်ဥစ္စာ အသပြာကို။ အလဒ္ဓါ၊ မိမိလက်ကိုင် နဲနဲလေးမှ မပိုင်မဆိုင် လိုက်ရသည်ဖြစ်၍။ ဈာယန္တိ၊ ပစ္စည်းကုန်ပျောက် အိုနာဖေါက်၍ သေပေါက်သေဝ ရောက်ရာကာလ၌ သောကဆူလှိုင် ကြံမှိုင်၍ နေကြလေကုန်၏။

ဟိ၊ ဉပမာပုံဆောင် ထင်အောင် ပြပါဦးအံ့။ ခီဏမစ္ဆေ၊ စားစရာငါးသတ္တဝါ အကုန်ပြုန်းသဖြင့် အကြွင်းမဲ့သုံး လုံးလုံးကြီး ဘာမှမရှိသော။ ပလ္လလေ၊ ငါးကလည်းပျောက် ရေကလည်း၊ နောက်သဖြင့် ကြောက်စရာ့လွန်ကဲ ကောက်မရတဲ့ ညွန်ဗွက် ညွန်အိုင်ထဲ၌။ ဇိဏ္ဏကောဉ္စာ၊ အတောင်ကလဲကျွတ် အစားကလဲ လွတ်သဖြင့် ခက်စဖွယ်အပြီး အသက်အရွယ်ကကြီးပြန် ဘယ့်နှယ် နည်းနှင့်မျှ မပျံတက်နိုင်ကြသော ကြိုးကြာငှက်အိုကြီးတို့သည်။

ဈာယန္တိဏ္ဍဝ၊ သောကပေ့လှိုင် ကြုံမှိုင်၍ နေကြကုန်သကဲ့သို့။ ဈာယန္တိ၊ ငယ်စဉ်ကမာန် ကြီးသော် ဟန် ဖြင့် အထီးကြုံကာ အနေကျပ်လှသဖြင့် အော်– သေမတတ်ကြုံမှိုင်ကာ နေကြလေကုန်တော့သတည်း။

လောကသာသနာ စောင့်ရှောက်ပါ တရားတော်

သာသနဿ စ လောကဿ၊ ဝုဍ္ဎိ ဘဝတု သဗ္ဗဒါ။
သာသနမ္ပိစ လောကဉ္စ၊ ဒေဝါ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။ ။

အနက်။ ဘောန္တော၊ တို့။ သာသနဿ စ၊ ပရိယတ်,ပဋိပတ်, ပဋိဝေဓ-ဟုခေါ်ကြသည့် သုံးဖြာသော သာသနာတော် မြတ်ကြီး၏လည်းကောင်း။ လောကဿစ၊ ရတနာသုံးအင်ဆိပ်ဝယ်တင်၍ ကြည်လင်ပေပြား လူအများ၏လည်းကောင်း၊ ဝုဍ္ဎိ၊ မင်္ဂလာကျက်သရေ တက်နေအလား တိုးတက်စည်ကားခြင်းသည်။ သဗ္ဗဒါ၊ နေ့ရောညပါ ဘယ်ခါမဆို။ ဘဝတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။ ဝါ– ဘဝတု၊ မေတ္တာရေချမ်း လှစ်ကာဖျန်းလိုက်မယ် လန်းဆန်းပွင့်မြောက် ထွန်းတောက်နိုင်ပါစေသတည်း။ ဝါ- ဘဝတု၊ တက်သစ်စနေဝန်း ထွန်းသစ်စ လပမာလို လန်းဖြာကျန်းမာ ဝမ်းသာနိုင်ကြ ပါစေသတည်း။

သာသနမ္ပိစ၊ လူနတ်ပြဟ္မာ များစွာခိုမှီး သာသနာတော်မြတ်ကြီးကို လည်းကောင်း။ လောကဉ္စ၊ သာသနာတော်တွင်း ခိုကာချည်း၍ အလင်းဓမ္မ ဟူသမျှကို နေ့ညမယုတ် အားထုတ်

ကြသူ များဗိုလ်လူကိုလည်းကောင်း။ ဝ ါ၊ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသား သတ္တဝါအများ ကိုလည်းကောင်း။ သဗ္ဗဒါ၊ နေ့ရော ညဉ့်ပါ ဘယ်ခါမဆို။ ဒေဝ ါ၊ သမ္မာဒေဝ ခေါ်ကြထင်ရှား နတ်အများ တို့သည်။ ငါ–ဘုမ္မဒေဝ စသည်များစွာ နတ်တကာတို့သည်။ ရက္ခန္တု၊ စောင့်ရှောက်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။ ဝါ– ရက္ခန္တု၊ ဘာသာသာသနာ လေးစားကြသူ များဗိုလ်လူကို ကြည်ညိုစိတ်ထား မေတ္တာပွားရှ် အောင်....များများကြီး စောင့်ရှောက်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

အာဋာနာဋိယ သုတ္တန် တရားတော်

ကိံ သူမ ဝိတ္တံ ပုရိသဿ သေဋ္ဌံ၊
ကိံသုစိဏ္ဏော သုခမာဝဟာတိ။
ကိံသု ဟဝေ သာဒုတရံ ရသာနံ၊
ကထံ ဇီဝိံ ဇီဝိတမာဟုသေဋ္ဌံ။

ဘောသမဏ၊ ငါ့ဗိမာန်ဖလ်ရဝေမှာ စံနေစေ အမိန့်မပေးပဲနဲ့ စိတ်အေးသက်အေး ရန်ဘေးမသန်း စံမြန်းလေပြီး- အို.... ရဟန်းကြီး။ ဣဓ၊ ငါတို့နေရာ ဤလူ့ရွာဋ္ဌ။ ပုရိသဿ၊ လောကတလွှား အမြတ်ထားကြသည့် ယောကျ်ားဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၏။ သေဋ္ဌံ၊ နည်းလမ်းအရ စည်းကမ်းကျရှ် ချီးမွမ်းအပ် ကောင်းမြတ်လှစွာသော၊ ဝိတ္တံ၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရတနာဟူသည်ကား။ ကိံသု၊ အဘယ်ဥစ္စာ အဘယ်ရတနာများ ဖြစ်ပါသနည်း။

သုစိဏ္ဏံ၊ ဖြည့်ကျင့်လေ့လာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ ကောင်းစွာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်အပ်သော။ ကိံသု၊ အဘယ်တရားသည်ကား။ သုခံ၊ လောကုတ်ဲ့ လောကီ နှစ်လီသော ချမ်းသာကို။ အာဝဟတိ၊ မပျက်မကွက် ဆက်ဆက်ရောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသနည်း။

ဟဝေ-ဧကန္တေန၊ အမြဲကေန် အမှန်စင်စစ်အားဖြင့်။ ရသာနံ၊ နှစ်သက်စရာ အရသာအမျိုးမျိုးတို့တွင်။ ကိံသု၊ အဘယ် အရသာသည်။ သာဒုတရံ၊မွန်မြတ်လှစွာ သာယာဘွယ်သုံးအကောင်းဆုံးသော အရသာမည်ပါသနည်း။

ကထံ၊ ဘယ်နည်း ဘယ်ပုံ ဘယ်သို့သော သဘောရှိသော။ ဇီဝိတံ၊ အသက်မွေးခြင်းကို။ သေဋ္ဌံ၊ အလိုရှိအပ် ကောင်းမြတ်လှစွာသော။ ဇီဝိတံ၊ အသက်မွေးခြင်းဟူ၍။ အာဟု၊ အကြွင်းအကြွင် အရာအရာ မြင်မမြင် နှစ်ဖြာကို ဆင်ခြင်ကာဖြင့် ထင်မြင်စွာ သိနိုင်တဲ့ ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဟောအပ်ပါကုန် သနည်း။

ဣတိ၊ ဤသို့။သော အာဠဝကော၊ငါ အာဠဝကဟဲ့ရယ်လို့ မာနလွန်ကြူး ထိုဘီလူးကြီးသည်။ (ဝါ) ဘဂဝါဘုရားကို သော်မှ ငါ အာဠဝက တကားရယ်လို့ မာနလွန်ကြူး ဒေါသပူးနေတဲ့ ထိုဘီလူးမိုက်ကြီးသည်။ ပုစ္ဆိ၊ သိလျှင်ဖြင့် အသာဖြေ မသိလျှင် တခါသေရောဟဲ့လို့ ဘဂဝါပရမေကို အပြေးတိုက်မယ်တဲ့–အရေးမစိုက်သည့်ဟန်ဖြင့် အော်.... အတွေးမိုက် မိုက်ပြီးတော့ မေးလိုက် ပြန်လေတော့သတည်း။ (အာဠဝကဘီလူးကြီးက မေးပုံတည်း။)

သဒ္ဓီဓ ဝိတ္တံ ပုရိဿ သေဋ္ဌံ၊
ဓမ္မော သုစိဏ္ဏော သုခမာဝဟာတိ။
သစ္စံ ဟဝေ သာဒုတရံ ရသာနံ၊
ပညာဇီဝိံ ဇီဝိတ မာဟုသေဋ္ဌံ။

အနက်။ အာဝုသော ယက္ခ၊ ငါ အာဠဝကရယ်လို့ မာန လွန်ကြူးဒေါသပူးနေတဲ့ အို....ဒါယကာဘီလူး။ ဣဓ၊ သင်တို့နေရာ ဤလူ့ရွာ၌။ ပုရိသဿ၊ လောကတလွှား အမြတ်ဆုံးထားကြတဲ့ ယောကျ်ားဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၏။ သေဋ္ဌံ၊ နည်းလမ်းအရ စည်းကမ်းကျ၍ ချီးမွမ်းအပ်ကောင်းမြတ်လှစွာသော။ ဝိတ္တံ၊ လောကုတ်, လောကီ နှစ်လီအကျိုး တိုးပွားကြောင်းဖြစ်၍ နှစ်သက်အပ်သော မြတ်သောဥစ္စာသည်ကား။ သဒ္ဓါ၊ သန့်ရှင်းကြည်စွာ လက္ခဏာရှိသော သဒ္ဓါတရားပင်တည်း။

သုစိဏ္ဏော၊ ဖြည့်ကျင့်လေ လာ အပေါင်းသတ္တဝါတို့ ကောင်းစွာ အားထုတ်အပ်သော။ ဓမ္မော၊ ပုညကြိယ၊ ဓမ္မဆယ်ပါး မြတ်တရားသည်။ သုခံ၊ လောကုတ်, လောကီနှစ်လီချမ်းသာကို။ အာဝဟာတိ၊ မပျက်မကွက် ဆက်ဆက် ရောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါပေ၏။

ဟဝေ-ဧကန္တေန၊ အမြဲကေန် အမှန်စင်စစ်အားဖြင့်။ ရသာနံ၊ သာယာဘွယ်အဖုံဖုံ အရသာမျိုးစုံတို့တွင်။ သစ္စံ၊ ဝိရတီသစ္စာ အတွင်းပါသော ဝါစာ စကား သစ္စာတရားသည်။ သာဒုတရံ၊ ဝိမုတ္တိဖလ၊ ရသ တိုင်အောင် ရွက်ဆောင် နိုင်သော ကြောင့် ကောင်းမွန်မြတ်စွာ အရသာမည်ပါပေ၏။

ပညာဇိဝိ၊ ပညာနှင့်ယှဉ်စင်ကျယ်သောအသက်မွေးခြင်းကို၊ သော်၌၊ ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တိုင် ရောက်စေနိုင်၍ မြဲခိုင်လိုအပ် ကောင်း မြတ်လှသော။ ဇိဝိတံ၊ အသက်မွေးခြင်းဟူ၍။ အာဟု၊ အကြောင် အကြောင် အရာအရာ မြင်မမြင်နှစ်ဖြာကို ဆင်ခြင်ကာဖြင့် ထင်မြင် သိနိုင်တဲ့ ပညာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သဘောအလို ဟောဆိုအပ် ပါကုန်၏။ ဣတိ၊ ဤနည်း ဤပုံ ဤသို့စုံအောင်။ ဘဂဝါ၊ မဟာကရုဏာသခင်၊ ရှင်တော် မြတ်ဘုရားသည်။ ဗျာကာသိ၊ ဖြေကြားတော်မူလိုက်လေသတည်း။ (ဝါ) ဗျာကာသိ၊ ဗုဒ္ဓဝင် ဇာတ်လမ်းမှာ မှတ်တမ်းတင်ရအောင် ကဿပဘုရား ဟော ကြားတိုင်းပင် အော်.... မဆိုင်းလျင်စွာ ဖြေကြားတော်မူလိုက် လေသတည်း။

အမေးလင်္ကာ

ယောကျ်ားတကာ၊ လက်ကိုင်သုံးဖို့၊အမြတ်ဆုံးတဲ့
ဘယ်ဥစ္စာ။
ဖြည့်ကျင့်လေ့လာ၊ကျိုးနှစ်ပါးကို၊တိုးပွားစေတာ
ဘယ်ချမ်းသာ။
စင်စစ်ကေန်၊ရသာမျိုးတွင်၊ကောင်းကျိုးပွားတာ
ဘယ်ရသာ။
သက်မွေးမှုမှာ၊အပြစ်ကင်းလို့၊ကောင်းခြင်းဆိုတာ
ဘယ်လိုဟာ။
အရှင်ဘုရား၊ သိရှဲလား၊ ထင်ရှားဖြေကြားပါ။

အဖြေလင်္ကာ

ယောကျ်ားတကာ၊ လက်ကိုင်သုံးဖို့၊အမြတ်ဆုံးကွဲ
သဒ္ဒါပါ။
ဖြည့်ကျင့်လေ့လာ၊ကျိုးနှစ်ပါးကို၊တိုးပွားစေတာ
တရားပါ။
စင်စစ်ကေန်၊ရသာမျိုးတွင်၊ကောင်းကျိုးပွားတာ
မှန်သစ္စာ။
သက်မွေးမှုမှာ၊အပြစ်ကင်းလို့၊ကောင်းခြင်းဆိုတာ
မြတ်ပညာ။
ငါကွဲ ဘုရား၊ ဟော ဖော်ကြား၊ သင် ကား
မှတ်လိုက်ပါ။

နောက်တနည်း မေးပြန်

ကထံသု တရတိ ဩဃံ၊ ကထံသု တရတိ အဏ္ဏဝံ။
ကထံသု ဒုက္ခံ အစ္စေတိ၊ ကထံသု ပရိသုဇ္ဈတိ။

အနက်။ ဘောသမဏ၊ ငါ့ဗိမာန် ဖလ်ရဝေမှာ စံနေစေ အမိန့်မပေးပဲနဲ့ စိတ်အေးလက်အေး ရန်ဘေး မသန်း စံမြန်းလေပြီး အို....ရဟန်းကြီး။ ကထံသု၊ ဘယ်ပုံကိုမျိုး ဘယ်လိုနည်းဖြင့်။ ဩဃံ၊ ဩဃလေးသွယ် နက်ဝန်းကျယ်ကို။ တရတိ၊ ထွက်မြောက်လွန်ကြူး ကူးတက်နိုင်ပါသနည်း။ ကထံသု၊ ဘယ်ပုံကိုမျိုး ဘယ်လိုနည်းဖြင့်။ အဏ္ဏဝံ၊ အပြော ကျယ်စွာ

သမုဒ္ဒရာကို။ တရတိ၊ ဘေးဘျမ်းမဖက်၊ ကူးတက်နိုင်ပါသနည်း။ ကထံသု၊ ဖြင့်။ ဒုက္ခံ၊ ဆင်းရဲရစ်မြေး သံသရာဘေးကို။ အစ္စေတိ၊ ပြေပျောက်လွတ်အောင် ထွက်မြောက်နိုင်ပါသနည်း။ ကထံသု၊ ဘယ်ပုံကိုမျိုး ဘယ်လိုနည်းဖြင့်။ ပရိသုဇ္ဈတိ၊ ကိလေသာဘေး အညစ်ကြေးမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ် သန့်ရှင်းနိုင်ပါသနည်း။

ဣတိ၊ ဤသို့။ အာဠဝကော၊ အာဠဝက-ဟု မာနလွန်ကြူး ထိုဘီလူးသည် (ဝါ) ဘဂဝါဘုရားကိုသော်မှ ငါ့အာဠဝက ဘကား...ရယ်လို့ မာနလွန်ကြူး ဒေါသပူးနေတဲ့ ထိုဘီလူးမိုက်ကြီးသည်။ ပုစ္ဆိ၊ သိလျှင်ဖြင့် အသာဖြေ၊ မသိလျှင် တခါသေရောဟဲ့လို့ ဘဂဝါ ပရမေကို အပြေးတိုက်မယ်လို့ အရေးမစိုက်တဲ့ ပုံဟန်ဖြင့် အော်.... အတွေးမိုက် မိုက်ပြီးတော့ မေးလိုက်ပြန်လေတော့သတည်း။

ဘုရားသခင် ဖြေပြန်

သဒ္ဓါယ တရတိ ဩဃံ၊ အပ္ပမာဒေန အဏ္ဏဝံ။
ဝီရိယေန ဒုက္ခံ အစ္စေတိ၊ ပညာယ ပရိသုဇ္ဈတိ။

အနက်။ အာဝုသောယက္ခ၊ ငါ့အာဠဝကဟဲ့လို့ မာနလွန်ကြူး ဒေါသပူးနေတဲ့ အိုး....ဒါယကာဘီလူး။

ဣဓ၊ သင်တို့နေရာ ဤလူ့ရွာ၌။ သဒ္ဓါယ၊ လောကီသဒ္ဓါ အခြေခံပါသော လောကုတ္တရာ ကြည်သဒ္ဓါဖြင့်။ ဩဃံ၊ အဟုန်ပြင်းစွာ ရေဩဃကို။ တရတိ၊ ဘေးရန်မနှောက် ဘက်ကမ်းရောက်အောင် ကူးမြောက်နိုင်ပါပေ၏။

အပ္ပမာဒေန၊ မေ့လျော့မရှိ အစဉ်သိသော သတိတရားဖြင့်။ (ဝါ)သွားလျှင်လဲသတိ, စားလျှင်လဲသတိ, အရာရာမှာ ဘာမဆို သိရတဲ့ အပ္ပမာဒဆိုတဲ့ သတ်တရားဖြင့်။ အဏ္ဏဝံ၊ ဘဝခန္ဓာ သံသရာနယ်ပယ် မြစ်ပင်လယ်ကြီးကို။ တရတိ၊ ဘေးရန်မနှောက် ဘက်ကမ်းရောက်အောင် ကူးမြောက်နိုင်ပါပေ၏။

ဝိရိယေန၊ လောကီဝိရိယ အခြေရသော သမ္မပ္ပဓာန်သီလ လုံ့လဝီရိယဖြင့်။ ဒုက္ခံ၊ဆင်းရဲရုန်မြေး သံသရာဘေးကို။ အစ္စေတိ၊ အပြီးလွတ်မြောက် ခရီးရောက်အောင် ထွက်မြောက်နိုင်ပါပေ၏။

ပညာယ၊ လောကီပညာ သမ္ဘာရဂုဏ် အစွမ်းဟုန်ထက် ကဲမိုတက်သော မဂ်ပညာဖြင့်။ ပရိသုဇ္ဈတိ၊ဝဋ်မြစ်ကိုပယ် ရန်စွယ် ကိုရှင်း ဘေးထွေကင်းအောင် လေးစင်းသောမဂ် ဉာဏ်လက်နက် ဖြင့် စင်ကြယ်နိုင်ပါပေ၏။

ဣတိ၊ ဤသို့။ ဘဂဝါ၊ မဟာကရုဏာသခင် ဘုရားရှင်သည်။ ဗျာကာသိ၊ အာဠဝက ဘီလူး အမိုက်ကြီးဟာဖြင့် ဦးတိုက်ခါ ဘုရားရဒ္ဒရာဟဲ့လို့ အသူးစိုက်ကာ သနားလှသဖြင့် ဪ.... ဘုရားက ဖြေကြားတော်မူလိုက်လေသတည်း။

အမေးလင်္ကာ

ဩဃလေးသွယ်၊ ပင်လယ်ခရီးကို၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့
ကူးရမယ်။
အပြောကျယ်စွာ၊သမုဒ္ဒရာခရီးကို၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့
ကူးရမယ်။

ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ သံသရာဘေးကို၊ ဘယ်လိုပြေးလို့ ထွက်ရမယ်။

ဆယ်ပါးကိလေ၊ ရွှံ့ညစ်ကြေးကို၊ ဘယ်လိုဆေးလို့ စင်ကြယ်မယ်။

ကူးမြောက်လွယ်ဘွယ်၊ မြတ်ဘုန်းကြွယ်၊ အလွယ် မိန့်စေကွယ်။

အဖြေလင်္ကာ

ဩဃလေးသွယ်၊ ပင်လယ်ခရီးကို၊ သဒ္ဓါလှေစီးလို့ ကူးနိုင်မယ်။

အပြောကျယ်စွာ၊ သမုဒ္ဒရာခရီးကို၊ သတိဖောင်စီး ကူးရမယ်။

ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ သံသရာဘေးကို၊ ဝိရိယမသေးနဲ့ ပြေးလွတ်မယ်။

ဆယ်ပါးကိလေ၊ ရွှံ့ညစ်ကြေးကို၊ ပညာရေဆေး စင်ကြယ်မယ်။

ကူးမြောက်လွတ်ဘွယ်၊ ငါဘုန်းကြွယ်၊ အလွယ် မိန့်လိုက်တယ်။

တရားပွဲအစ အာစရိယ ပဏာမဂါထာတော်

တံတံဌာနေသု ထေရာဝ၊ ပသာဒေသုံ မဟာဇနံ။
မဟာစည်ပိ မဟာထေရော၊ ဂန္ထာန ဗုဒ္ဓသာသနေ။

အနက်။ ထေရာ၊ သာသနာတော် **အဦး**အစ ဟို ရှေးယခင် ကာလက ပဥ္စဝဂ္ဂီ အစရှိသည့် ဂုဏ်ရည်ပြည့်ကြွယ် ကြွယ်များနှယ်သို့ လူဝယ်ထင်ရှား ခြောက်ဆယ်သော ထေရ် အရှင်များတို့သည်။ ထေရာ၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်၊ ရှင်မဟာကဿပနှင့် အရှင်အနုရုဒ္ဓါတဖြာ အရှင်အာနန္ဒာ စသည့် ဂုဏ်ရည်ထင်ရှား မထေရ်ကျော် အရှင်ဘုရားတို့သည်။ တံတံဌာနေသု၊ ဣန္ဒိယပြည်နယ် အလယ်တပိုက် မဇ္ဈေတိုက်ဟု သမိုက်ခေါ်ရ မြို့မမြို့နယ် တောနယ်ကျေးရွာ လျှော်ရာဒေသ ထိုထိုအရပ်ဒေသတို့၌။ ဝါ၊ ထိုထိုအရပ်ဌာနတို့သို့။ ဂန္ထာန၊ သာသနာတော် ထွန်းပေါ်ပြန့်ရေး ရည်မျှော်တွေး၍ အလေးပြုကြ ဥဿဟာဖြင့် ဒေသစာရီ ဖြန့်ချီကြွသွားတော်မူကြကုန်လျက်။ မဟာဇနံ၊ ပါရမီပြည့်ဝ ကျွတ်ထိုက်ကြသည့်များလှသိန်းသောင်း လူများအပေါင်းကို။ ဗုဒ္ဓသာသနေ၊ ရှင်တော်ဘုရား ဟောညွှန်ကြားသည့် သုံးပါးထင်ပေါ် အဆုံးအမ သာသနာတော်မြတ်ကြီး၌။ ပသာဒေသုံဣဝ၊ ယုံကြည်လေးမြတ် သဒ္ဓါဓါတ်ဖြင့် ဆည်းကပ်မှီခို ကြည်ညိုကြကုန်သကဲ့သို့။ ဝါ၊ ကြည်ညိုလေးစား သဒ္ဓါပွားအောင် ဟောကြား ညွှန်ပြတော်မူကြကုန်သကဲ့သို့။ တထာ၊ ထို့နှင့်အလား မခြားတူစွာ။

အဓိန္နာ၊ သာသနာတော်နှစ်များ နှစ်ဆယ့်ငါး နှစ်ဆယ့်ခြောက်ရာစုရောက်ရာ ယခုအခါ၌။ မဟာစည်ပိ မဟာထေရော၊ ဆဋ္ဌသံဂါယနာ ပဥ္စာပုစ္ဆက အရှင်မဟာကဿပလို ဘာရဝန်ဆောင် ဉာဏ်ရောင်ထိန်ညီး ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်လည်း။ တံတံဌာနေသ၊ အင်ဒိုနီးရှား ယိုဒယားနှင့် အိန္ဒိယ၊ သီဟိုဠ်၊ ထိုထိုဌာန တိုင်းပြည်ပနှင့် ပြည်မအတွင်း ဂုဏ်ရောင်လင်းသည့် သတင်းပျံ့ကြိုင် မော်လမြိုင် သထုံ၊ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ စခန်းဝေးလှသည့် ရေစကြို၊ ရွှေဘို၊ ကောလင်း၊ ဝန်းသို၊ ဟို ရှေးယခင်အခါက ကန့်စ်ခရီးသွားရတဲ့ မြစ်ကြီးနား အစရှိသော အရပ်ဌာနတို့၌။ တံတံဌာနေသ၊ ရေဝတီ၊ သလ္လာဝတီ၊ ဒုဿဝတီ၊ သံလွင် စစ်တောင်း မြစ်ကြောင်းရှိရာ အရပ်တို့၌။ တံတံဌာနေသ၊ ချင်း, ကရင်, ရခိုင်, မွန်, ဗမာ, ပအို့မကျန် ဟို တောင်တန်းတလျှောက် ဒိုသာသနာ ထွန်းတောက်ရာ အရပ်တို့၌။ ဂန္ထာန၊ အခါအခွင့် ပေါ်လာလင့်က မဖင့်လျှင်စွာ ကရုဏာဖြင့် မေတ္တာရှေ့ထား သာသနာပြု ကြွသွားတော်မူလျက်။ မဟာဇနံ၊ ပါရမီပြည့်၍ ကျွတ်ထိုက်ကြသည့် များလှသိန်းသောင်း လူအပေါင်းကို။ ဗုဒ္ဓသာသနေ၊ ရှင်တော်ဘုရား ဟောညွှန်ကြားသည့် သုံးပါးထင်ပေါ် အဆုံးအမ သာသနာတော်မြတ်ကြီး၌။ ပသာဒေသိ၊ ကြည်ညိုလေးစား သဒ္ဓါပွားအောင် ဟောကြားညွှန်ပြလျက် ရှိပါပေသတည်း။

ထေရာ၊ တတိယ သင်္ဂါယနာ တင်ပြီးခါဝယ် ရှင်မဟာမောဂ္ဂလိပုတ္တ တိဿမည်တွင် ထေရ်အရှင်၏ သွန်သင်ညွှန်ကြား အမိန့်တော်မြတ် စကားကို ထိပ်ဖျားပန်ဆင် အရှင် မဇ္ဈန္တိက

မဟာဒေဝနှင့် သောဏစသည် ကိုးလီထင်ရှား ကိုးဖွဲ့သော ထေရ်**အရှင်ဘုရားတို့သည်**။ တံတံဌာနေသု၊ ကသ္မိ, ဂန္ဓာရ, မဟိံသနှင့် သုဝဏ္ဏဘူမိ မြန်မာပြည်တရိုး စသည်ကိုးတန်း ကိုးနိုင်ငံဒေသ ထိုထိုအရပ် ဌာနတို့၌။ ဝါ၊ ထိုသို့ အရပ်ဌာနတို့သို့။ ဂန္တွာန၊ ဓမ္မဒူတ ကိစ္စမြတ်မှန် ကျရောက်လာသည့် တာဝန်ကို အလှန်လေးစား **ထက်သန်သော** စိတ်ထားဖြင့် သာသနာပြု ကြွသွားတော် မူကြကုန်လျက်။ မဟာဇနံ၊ ပါရမီပြည့်ဝ ကျွတ်ထိုက်ကြသည့် များလှသိန်းသောင်း လူများအပေါင်းကို၊ ဗုဒ္ဓသာသနေ၊ ရှင်တော်ဘုရားဟောညွှန်ကြားသည့် သုံးပါးထင်ပေါ် အဆုံးအမ သာသနာတော်မြတ်ကြီး၌။ ပသာဒေသုံက္ကဝ၊ ယုံကြည်လေးမြတ် သဒ္ဓါဓာတ်ဖြင့် ဆည်းကပ်မှီခို ကြည်ညိုစေကြကုန်သကဲ့သို့။ ဝါ၊ ကြည်ညိုလေးစား သဒ္ဓါပွားအောင် ဟောကြားညွှန်ပြတော်မူကြကုန်သကဲ့သို့။ တထာ၊ ထိုနည်းအလား၊ မခြားတူစွာ။ အဓုနာ၊ သာသနာတော်နှစ်များ (လ) ၌။ မဟာစည်ပိ မဟာထေရော၊ ဆင္ဃသင်္ဂါယနာ (လ) ဘုရားကြီးသည်လည်း။ တံတံဌာနေသု၊ အင်ဒိုနီးရှား (လ) တို့၌။ တံတံဌာနေသု၊ ရောဝတီ (လ) တို့၌။ တံတံဌာနေသု၊ ချင်း၊ ကရင် (လ) တို့၌။ ဝါ၊ ဌာနတို့သို့။ ဂန္တွာန၊ အခါအခွင့် ပေါ်လာလင့်က မဖင့်လျင်စွာ ကရုဏာဖြင့် မေတ္တာရှေ့ထား သာသနာပြု ကြွသွားတော်မူလျက်။ မဟာဇနံ၊ ပါရမီပြည့်ဝ (လ) လူများအပေါင်းကို။ ဗုဒ္ဓသာသနေ၊ ၌။ ပသာဒေသိ၊ ကြည်ညိုလေးစား (လ) ရှိပါပေသတည်း။

တံမဟာထေရံ၊ ကမ္ဘာ့သာသနာပြု ဖြစ်တော်မူတဲ့ ကျေးဇူးတော်ရှင် ထိုမဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို။ အဟံ၊ တပည့်

ပေါ်သည်။ ဝါ၊ သံဝရ-ဟု နာမမှည့်ခေါ် တပည့်တော်သည်။ ဝန္ဒာမိ၊ ဆရာ့ဂုဏ်ကို ယုံကြည်မြတ်နိုး လက်စုံမိုးကာ ရှိခိုး ကန်တော့ လိုက်ပါ၏-အရှင်မြတ်ဘုရား။

အားထုတ်စေချင် သတိပဋ္ဌာန်
လမ်းစဉ်တရားတော်

ဘာဝေတဗ္ဗာ သတာစေဝံ၊ သတိပဋ္ဌာန ဘာဝနာ။
ဝိပဿနာ ရသသာရံ၊ ပဋ္ဌေန္တေနိဓ သာသနေ။

အနက်။ စ၊ အမတာစခန်း နိဗ္ဗာန်နန်းကို သွားလမ်းသာရေး အားပေးစကား ပြောကြားလိုက်ပါဦးအံ့။ ဣဓ သာသနေ၊ ဂေါတမဟု နာမထင်ရှား မြတ်ဘုရား၏ ညွှန်ကြား ပြသ ဆုံးမတည်ရာဖြစ်တဲ့ ဤသာသနာ ခေတ်ကြီးအတွင်း၌။ ဝိပဿနာ ရသသာရံ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာ၏ သာယာဖွယ် အစစ် အမှန်ဖြစ်တဲ့ ဆိနှစ်ရသာ ချမ်းသာသုံးတန် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို။ ပဋ္ဌေန္တေန၊ တောင့်တလိုလား ဆန္ဒများလှသော။ သတာ=သန္တေန၊ ဝိပဿနာ၌ ပျော်ပိုက်မွေ့လျော် သူတော် မည်သောင်း တရားနာ ပရိသတ်အပေါင်းသည်။ သတိပဋ္ဌာန ဘာဝနာ၊ ကာ, ဝေ, စိတ္တ, ဓမ္မဟူတုံ များအာရုံ၌ ပြေးသွားသည့် ပမာ ထင်မြင်ခါ အမှတ်ပြုကြသည့် သိရှုမှုမှန်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် မည်ငြား မှုချပွားများထိုက်တဲ့ တရားတို့ကို။ ဧဝံ၊ ရှုနည်း မှတ်နည်း အပြီးစုံလင် ဤသို့သော အစဉ်ဖြင့်။ ဘာဝေတဗ္ဗာ၊ ပွားများ အပ်ကုန်သည်သာ လျှင်တည်း။ဘာဝယေ-ဘာဝယေ ယျာထ

လူ့ဘဝနှင့် သာသနာ ကြုံကြိုက်ခါမှ အထုံစရိုက် ဘာဝနာ အသိအမှန် ရကြလေအောင် သတိပဋ္ဌာန်စမ္မကို မှချပွားများ ကျိုးစား အားထုတ် လိုက်ကြပါကုန်လော့။ ဘာဝယေ-ဘာဝ ယေယျာထ၊ အရိုးကြေကြေ အရေစုတ် စေတော့ဟဲ့လို့ နောက် မဆုတ်သောဇွဲနဲ့ သဲသဲမဲမဲကြိုး အားထုတ်လိုက်ကြပါကုန်လော့။

တရားပွဲသိမ်းဂါထာ

ဒေသိတော မေ အယံ ဓမ္မော၊ ဗုဒ္ဓေနာဟစ္စ ဘာသိတော။
တံတံဓမ္မံ အာဇာနိတွာန၊ ပဋိပေါ်န္တု အမတံ ပဒံ။

အနက်။ ဘောန္တော....တို့။ ဗုဒ္ဓေန၊ သိစရာ ရှိသမျှကို မိမိရရ တစိတမ မကျန်ရအောင် စုံစုံလင်လင် အကုန်ပင် သိတော်မူသဖြင့် သူသူငါငါ မေးသမျှတွေကို အရေးလှလှ ဖြေ ခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်သော ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။ အာဟစ္စဘာသိတော၊ ရွှေနှုတ်တော်တံဆိပ်မြတ်ကို နှိပ်ခပ်တော် မူ၍ ပြတ်ပြတ် သားသား ဟောကြားတော် မူအပ်သော။ အယံ ဓမ္မော၊ (မဇ္ဈိမ နိကာယ မူလပဏ္ဏာသ ကျမ်းတော်မှ ထုတ်ပြန် တဲ့ ဤ ဝမ္မိက သုတ္တန်) တရားတော်ကြီးကို။ မေမယာ၊ (ဗမာနှင့်တကွ ကမ္ဘာက သိကြတဲ့ သာသနာ့ အာဇာနည် မဟာ စည် ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ဒေသနာဉာဏ်တော်ကို အခြေခံ ကာ နည်းယူ၍ ဟောပြောလျက် ရှိပါသော) သံဃရ-ဟု နာမ သမုတ် အကျွန်ုပ်သည်။ ဒေသိတော၊အများသဘောကျဖို့ ဘုရား ဟောခမ္မ ဤသုတ္တန်ကို ထုတ်ပြန်ကာ ဟောကြားတော် မူအပ် ပါပေပြီ။

တဓမ္မံ၊ ဒွိခန္ဓာနှင့် တောင်ပို့ မချိုမှန်စွာ တူလှတဲ့ သဘာဝကို ပြဟ္မာက ပုစ္ဆာပေးသဖြင့် ဘဂဝါ ဘုရားကို ထုတ်ကာ မေး သော်ကြောင့် နှုတ်ဝစနာမနှေး ဖြေကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ထိုသုတ္တန် တရားတော်ကြီးကို။ အာဇာနိတ္တာန၊ သံသရာဗွက်အိုင်မှ မြန် မကြာ ထွက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို စည်းကမ်းနှင့်တကွ ကောင်း စွာပိုင်ပိုင် သိနိုင်တော် မူကြကုန်ပြီး၍။ အမတံ ပဒံ၊ မအိုရာ့ မနာရာ မသေရာ ခေမာဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်အရပ်သို့။ ပပ္ပေါန္တု၊ ရောက်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။ ပပ္ပေါန္တု၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ခရီး မဝေးလှပါဘူး၊ နည်းပေးသမျှကို မှန်မှန် ကျင့်ကြံ၍ အောင်-မလင့်အမြန် ရောက်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သုဘသုတ်အဓိပ္ပာယ်အကျဉ်း

၁။ အသက်တိုရှေ၊ ကျိုလူ့ပြော၊ ဖြစ်ထွေဘာကြောင့်နည်း။ သူ့ကိုသတ်ဖြတ်၊ သက်တိုတတ်၊ မသတ်သူတွေ သက်ရှည်သည်။

၂။ ရောဂါနဲ့ပါး၊ ရောဂါများ၊ ဖြေကြားဘာကြောင့်နည်း။ နှိပ်စက်သူကား၊ ရောဂါများ၊ သနားသူမှာ၊ ကျန်းမာသည်။

၃။ ခြွေရံနဲ့ပါး၊ ခြွေရံများ၊ ဖြေကြားဘာကြောင့်နည်း၊ မနာလိုမှာ၊ ခြွေရံကွာ၊ ဝမ်းသာခြွေရံများလှသည်၊

၄။ ရုပ်ဆိုးကျည်းတန်၊ ရုပ်လှပြန်၊ နှစ်တန်ဘာ့ကြောင့်နည်း။ ဒေါသမီးလျှံ၊ အကျည်းတန်၊ သည်းခံသူတွေလှကြသည်။

၅။ ဥစ္စာနဲ့ပေါ၊ ဥစ္စာများ၊ ဖြေကြားဘာ့ကြောင့်နည်း။
မပေးလှူက၊ မွဲပြာကျ၊ လှူမှ ပေါများသည်။

၆။ အမျိုးယုတ်သူ၊ မျိုးမြတ်သူ၊ မတူဘာ့ကြောင့်နည်း။
မာနကြီးက၊ မျိုးညံ့ရ၊ နှိမ်ချသူတွေ၊ မျိုးမြတ်သည်။

၇။ ပညာမတတ်၊ ပညာတတ်၊ နှစ်ရပ်ဘာ့ကြောင့်နည်း။
မမေးမမြန်း၊ ပညာကင်း၊ စုံစမ်းသူတွေ ဥာဏ်ကြီးသည်။

(က) ကောင်းဆိုးနှစ်တန်၊ ကံစီမံ၊ ခံစံရပြန်သည်။

(ခ) ကံသာဥစ္စာ၊ အားကိုးရာ၊ ကံသာဆွေမျိုး တော်ကြသည်။

(ဂ) ကောင်းတာပြုက၊ ကောင်းကျိုးရ၊ မုချစံရသည်။

(ဃ) မကောင်းပြုက၊ ပါယ်လေးဝ၊ မုချခံရသည်။

(င) သုဘာသုတ္တန်၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ ထုတ်ပြန် ဟောခဲ့သည်။

သမယသုတ္တန် နာခံရန် တရားတော်

၁။ စားစရာရှိစဉ်၊ တရားဝင်၊ အဆင်ပြေလှသည်။
အစာရှားမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပေလိမ့်မည်။

၂။ ဘေးမရောက်ခင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်ပြေလှသည်။
ဘေးရောက်ခါမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပေလိမ့်မည်၊

၃။ သံဃာညီစဉ်၊ တရားဝင်၊ အဆင်ပြေလှသည်။
သံဃာကွဲမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပေလိမ့်မည်။

၄။ မအိုသေးခင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်ပြေလှသည်။
အိုပြီးခါမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပေလိမ့်မည်။
၅။ မနာသေးခင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်ပြေလှသည်။
နာပြီးခါမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပေလိမ့်မည်။
၆။ မသေသေးခင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်ပြေလှသည်။
သေပြီးခါမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပေလိမ့်မည်။
၇။ မအို၊ မနာ၊ မသေရာ၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဟောခဲ့သည်။
နိဗ္ဗာန်ရရန်၊ ကျင့်လမ်းမှန်၊ နိဗ္ဗာန်သွားရမည်။

ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ တရားတော်

မနေရလို့၊ သေကြသောအခါ၊
ကိုယ့်နောက်ကိုကား၊ ဘာမျှပါမှာ၊
ပစ္စည်းစုစု၊ တခုမပါ၊
ကိုယ်ပြုခြား၊ ကံများသူတို့ပါ။

အားကိုးထိုက်လှ မြတ်ဒါနတရားတော်

ဒါနံသဂ္ဂဿ သောပါနံ၊ ဒါနံ ပါထေယျ မုတ္တမံ။
ဒါနံ ဥဒ္ဒုဂတိ မဂ္ဂံ၊ ဒါနံ မောက္ခပဒံ ဝရံ။

မြန်မာဇာတ်ကျော

၁။ အလှူဒါန၊ ပြုကြခါဝယ်၊
စေတနာသုံးဝ၊ ရှိကြစေကွယ်။

နတ်ရွာတက်ကြောင်း၊ စောင်းတန်းသဘွယ်၊
မြတ်ဘုရား၊ မိန့်ကြားမှာခဲ့တယ်။

၂။ အလှူဒါန၊ ပြုကြခါဝယ်၊
စေတနာသုံးဝ၊ ရှိကြစေကွယ်။
ကောင်းစွာသို့မြှုပ်၊ ရိက္ခာထုပ်နှယ်၊
မြတ်ဘုရား၊ မိန့်ကြားမှာခဲ့တယ်။

၃။ အလှူဒါန၊ ပြုကြခါဝယ်၊
စေတနာသုံးဝ၊ ရှိကြစေကွယ်။
နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း၊ လမ်းကောင်းမှန်တယ်၊
မြတ်ဘုရား၊ မိန့်ကြားမှာခဲ့ဘယ်။

၄။ အလှူဒါန၊ ပြုကြခါဝယ်၊
စေတနာသုံးဝ၊ ရှိကြစေကွယ်။
သံသရာဝဋ်၊ နယ်မှလွတ်မယ်၊
မြတ်ဘုရား၊ မိန့်ကြားမှာခဲ့တယ်။

သတိပဋ္ဌာန် အမြန်ပွားရမည့် တရားတော်

၁။ အကောင်းမြင်သော်၊ လောဘပေါ်၊ သေသော် ပြိတ္တာပြည်။

၂။ မကောင်းမြင်သော်၊ ဒေါသပေါ်၊ သေသော် ငရဲပြည်။

၃။ ရုပ်နာမ်မကွဲသော်၊ မောဟပေါ်၊ သေသော် တိရစ္ဆာန်ပြည်။

၁၀-ရက်စခန်း၏

၄။ ကသိုဏ်းမြင်သော်၊ ဈာန်ဇောပေါ်၊ သေသော် ဗြဟ္မာ့ပြည်။

၅။ ဖြစ်, ပျက်, မြင်သော်၊ မဂ်ဇောပေါ်၊ သေသော် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

၆။ ဖြစ်, ပျက်မြင်သော်၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ အမြန်ပွားရမည်။

အနတ္တလက္ခဏာ တရားတော်

၁။ သူစိမ်းပြင်ပ၊ [illegible]းမကျ၊ အစိုးမရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်။

၂။ ခုဝ သုဘ၊ ချမ်းသာမှု၊ အတ္တဆိတ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်။

၃။ အချည်းနှီးသာ၊ ဖြစ်တတ်ပါ၊ သုညာဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်။

၄။ ဘာမှမရှိ၊ ကာအတိ၊ ဘလာနတ္ထိ ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်။

၅။ အနတ္တပဲ၊ သူမဲ့၊ ကိုယ်လဲ မဟုတ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်။

၆။ အနတ္တ လက္ခဏာ၊ ပေါင်းငါးဖြာ၊ နှုတ်မှာ တက် အောင်ဆို။

၇။ နင် တော်တော် တရားမဲ့ ဟဲ့ နော်၊
နင့်အလွဲ၊ နင်ပဲ သိမယ်နော်။
နင်အခု၊ မှားမှုတွေနဲ့ပျော်၊
နင်ကြိုးရှုတ်၊ နင်ဖြုတ်နိုင်မှတော်။

ခြောက်ဒွါရတွင် အမှန်မြင်တရားတော်

၁။ မျက်စိကြည့်လင်၊ အဆင်းမြင်၊ စက္ခုဝိညာဏ် မြင်ရသော်။

တပ်မက်ထောင်လွှား၊ အယူမှား၊ တရားမသိ တပည့်တော်။

မြင်ဆဲအတွင်း၊ ခွဲခြင်းကင်း၊ လက်ငင်း ကျင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပါ ဆရာတော်။

၂။ နားကကြည့်လင်၊ အသံထင်၊ သောတဝိညာဏ် ကြားရသော်။

အာသဝေါ ၄-ပါး၊ယိုစီးပွား၊ တရားမသိတပည့်တော်။

ကြားဆဲအတွင်း၊အာသဝကင်း၊လက်ငင်းကျင့်ဖို့မျှော်။

မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပါ ဆရာတော်။

၃။ နှာခေါင်း ကြည့်လင်၊ အနံ့ထင်၊ ဃာနဝိညာဏ် နံရသော်။

ဩဃလေးပါး၊ မြောပါသွား၊ တရားမသိ တပည့်တော်။

နံဆဲအတွင်း၊ ဩဃကင်း၊ လက်ငင်းကျင့်ဖို့မျှော်။

မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပါ ဆရာတော်။

၄။ လျှာကကြည်လင်၊ အရသာထင်၊ ဇိဝှါဝိညာဏ် စားရသော်။

ယောဂ ၄-ပါး၊ယှဉ်စပ်ထား၊တရားမသိတပည့်တော်။
စားဆဲအတွင်း၊ ယောဂကင်း၊ လက်ငင်းကျွင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်, ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ပေးပါ ဆရာတော်။

၅။ ကိုယ်ကကြည်လင်၊ အတွေ့ထင်၊ ကာယဝိညာဏ် ထိရသော်။

ဂန္ထ ၄-ပါး၊ ထုံးဖွဲ့ထား၊ တရားမသိ တပည့်တော်။
ထိဆဲအတွင်း၊ ဂန္ထကင်း၊ လက်ငင်းကျွင့်ဖို့ မျှော်။
မဂ်,ဖိုလ်ရရန်၊အကျင့်မှန်၊ထုတ်ပြန်ပေးပါဆရာတော်။

၆။ မနောကြည်လင်၊သွားမှုထင်၊မနောဝိညာဏ်သိရသော်။
အဂတိ ၄-ပါး၊ အလိုက်မှား၊ တရားမသိတပည့်တော်။
သွားဆဲအတွင်း၊ အဂတိကင်း၊ လက်ငင်းကျွင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်,ဖိုရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ပေးပါဆရာတော်။

၇။ မနောကြည်လင်၊ ရပ်မှုထင်၊ မနောဝိညာဏ်သိရသော်။
ဥပါဒါန် ၄-ပါး၊ စွဲလမ်းမှား၊တရားမသိတပည့်တော်။
ရပ်ဆဲအတွင်း ဥပါဒါန်ကင်း၊ လက်ငင်းကျွင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်, ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ပေးပါ ဆရာတော်။

၈။ မနောကြည်လင်၊ထိုင်မှုထင်၊မနောဝိညာဏ်သိရသော်။ မဇ္ဈရိယ ၅-ပါး၊ ဝန်တိုပွား၊ တရားမသိတပည့်တော်။ ထိုင်းဆဲအတွင်း၊ မဇ္ဈရိယကင်း၊ လက်ငင်းကျင့်ဖို့မျှော်။ မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပါ ဆရာတော်။

၉။ မနောဝိညာဏ်၊ အိပ်မှုထင်၊ မနောဝိညာဏ်သိရသော်။ နီဝရဏတရား၊ ဆို့ပိတ်ထား၊ တရားမသိတပည့်တော်။ အိပ်ဆဲအတွင်း၊ နီဝရဏကင်း၊ လက်ငင်းကျင့်ဖို့မျှော်။ မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပါ ဆရာတော်။

၁၀။ မနောကြည်လင်၊ ပြုမှုထင်၊ မနောဝိညာဏ်သိရသော်။ အနုသယ ၇-ပါး၊ ကိန်းလာငြား၊ တရားမသိ တပည့်တော်။

ပြုဆဲအတွင်း၊ အနုသယကင်း၊ လက်ငင်းကျင့်ဖို့မျှော်။ မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပါ ဆရာတော်။

၁၁။ မနောကြည်လင်၊ပြောမှုထင် မနောဝိညာဏ်သိရသော် သံယောဇဉ် ၁၀-ပါး၊ တုပ်နှောင်ထား၊ တရားမသိ တပည့်တော်။

ပြောဆဲအတွင်း၊သံယောဇဉ်ကင်း၊လက်ငင်းကျင့်ဖို့မျှော် မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊အကျင့်မှန်၊ထုတ်ပြန်ဟောပါ ဆရာတော်

မြတ်

၁၂။ မနောကြည်လင်၊ ကြုံမှုထင်၊ မနောဝိညာဏ်သိရသော်။
ကိလေသာ ၁၀-ပါး, ညစ်ပေငြား၊ တရားမသိ တပည့်
တော်။

ကြုံဆဲအတွင်း၊ ကိလေသာကင်း၊ လက်ငင်းကျင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်, ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပါ့ ဆရာ
တော်။

၁၃။ မြန်မာ့ တိုင်းခွင်၊ ဂုဏ်ပေါ်ထင်၊ အနယ်နယ်တွင်
ရောက်လို့ကျော်။

ခြေရင်းတော်အောက်၊ လက်စုံမြှောက်၊ ဝမ်းမြောက်
ဝမ်းသာ ဖူးရသော်။

အရှင်တရား၊ တပည့်များ၊ နာကြားရဖို့ ခုခါမျှော်။
မဂ်, ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပါ့ ဆရာ
တော်။

၁၄။ မြန်မာတိုင်းခွင်၊ ဂုဏ်ပေါ်ထင်၊ အနယ်နယ်တွင်
ရောက်လို့ကျော်။

တပည့်တော်တို့၊ ဥက္ကလာမြို့၊ ပင့်လို့ ကြွခဲ့ပြန်လေ
သော်။

အရှင်ဟောပြ၊ မြတ်ဓမ္မ၊ နာကြားရလို့ တပည့်တို့
ပျော်။

ရှုရန်, မှတ်ရန်၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပါ့
ဆရာတော်။

ကြိုက်ရာရွေးချယ် လမ်း ၄-သွယ် တရားတော်
(သဂါထာဝဂ္ဂ သံယုတ်ပါဠိတော် ပုဂ္ဂလသုတ္တ-၉၄)

၁။ ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ပါး၊ မှတ်သားစေလို၊
မှောင်မှမှောင်တွင်း၊ မှောင်လင်းပုဂ္ဂိုလ်၊
လင်းမှမှောင်တွင်း၊ လင်းလင်းပုဂ္ဂိုလ်၊
အသင်ကား- စဉ်းစားဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်။
ကောသလ- ဗုဒ္ဓဟောမိန့်ဆို။

၂။ မျိုးဇာတ်နိမ့်ပြီး၊ ပစ္စည်းမကြွယ်၊
အင်္ဂါခြေလက်၊ အဆင်းပျက်တယ်၊
ဒုစရိုက်များ၊ လိုက်စားနေမယ်၊
အမှောင်ဆိုက်- အပါယ်မိုက်သွားရောက္ကယ်။

၃။ မျိုးဇာတ်နိမ့်ပြီး၊ ပစ္စည်းမကြွယ်၊
အင်္ဂါခြေလက်၊ အဆင်းပျက်တယ်၊
သုစရိုက်များ၊ လိုက်စားနေမယ်၊
အမှောင်ဆိုက်- အလင်းတိုက် သွားတော့ကွယ်။

၄။ မျိုးဇာတ်မြင့်ပြီး၊ ပစ္စည်းလဲကြွယ်၊
အင်္ဂါခြေလက်၊ မပျက်ချစ်ဘွယ်၊
ဒုစရိုက်များ။ လိုက်စားနေတယ်၊
အလင်းဆိုက်၊ အပါယ်မိုက်သွားရောက္ကယ်။

၅။ မျိုးဇာတ်မြင့်ပြီး၊ ပစ္စည်းသဲကြွယ်၊
အင်္ဂါခြေလက်၊ မပျက်ချစ်ဘွယ်၊

သုစရိုက်များ၊ လိုက်စားနေတယ်၊
အလင်းဆိုက်– လင်းတိုက်သွားတော့ကွယ်။

၆။ မှောင်တွင်းရောက်ငြား၊ ဒို့များသူငါ၊
မှောင်ကိုပယ်ရှား၊ လင်းသွားဖို့ရာ၊
ဖောင်း, ပိန်, သတိ၊ ရှုကြည့်ကြပါ၊
သတိပဋ္ဌာန်ဆေး၊ တိုက်ကျွေးဒို့ဗုဒ္ဓါ။

၇။ လင်းတွင်းရောက်ငြား၊ ဒို့များသူငါ၊
မှောင်ကိုပယ်ရှား၊ လင်းသွားဖို့ရာ၊
ဖောင်း, ပိန်, သတိ၊ ရှုကြည့်ကြပါ၊
သတိပဋ္ဌာန်ဆေး၊ တိုက်ကျွေး ဒို့ဗုဒ္ဓါ။

ကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက် နိဗ္ဗာန်ရောက် တရားတော်

(သဂါထာဝဂ္ဂ သံယုတ်၊ အတ္တရက္ခိတသုတ်-၇၂)

၁။ ကောင်းသောတရား၊ ပြုသူများ၊ ကိုယ်အား စောင့်
သည်မည်။

၂။ မကောင်းတရား၊ ပြုသူများ၊ ကိုယ်အား မစောင့်ပြီ။

၃။ ဆင်,မြင်း,ရထား၊ ခြေစစ်သား၊ စောင့်ငြားရှိပါစေ။

၄။ ဒုစရိုက်သုံးထွေ၊ ပြုလုပ်နေ၊ စောင့်လေမမည်ပေ။

၅။ အပြင်ကိုစောင့်၊ တွင်းမစောင့်၊ အစောင့်မမည်ပေ။

၆။ ဆင့်မြင်း့ရထား၊ ခြေစစ်သား၊ စောင့်ကားမရှိစေ။

၇။ သုစရိုက်သုံးထွေ၊ ပြုလုပ်နေ၊ စောင့်လေမည်ရပေ။

၈။ အတွင်းကိုစောင့်၊ ပြင်မစောင့်၊ အစောင့်မည်ရပေ။

၉။ တနေ့တနေ့၊ တရွေ့ရွေ့၊ သေနေ့နီးခါသွား။

၁၀။ သေနေ့နီးလာ၊ ငါတွက်တာ၊ ရိက္ခာရှိပြီလား။

၁၁။ လင်နှင့်ဇနီး၊ သားသမီး၊ ပစ္စည်းဆိုတာ၊ ရိက္ခာလား။

၁၂။ ငါ၏မျက်မြင်၊ လူများရှင်၊ သေလျှင် ဘာယူသွား။

၁၃။ ရှိဘွယ်ညစ်ပေ၊ ပုပ်ပွနေ၊ သူ့ရေသူ့သားယူလို့သွား။

၁၄။ အတွင်းခြောက်ထွေ၊ ရွာနယ်မြေ၊ မှတ်လေဥပမာ။

၁၅။ အပြင်ခြောက်ပါး၊ ခိုးသားများ၊ မှတ်သားကြစေရာ။

၁၆။ နယ်မြေရွာတွင်၊ ခိုးသားဝင်၊ အရင်ဖမ်းကြပါ။

၁၇။ မဖမ်းခိုးသား၊ သူရမ်းကား၊ ဖျက်ဆြားသင်တို့ရွာ။

ရူပါရုံသူခိုး

၁။ အဆင်းခိုးသား၊ စွမ်းအားကြီးစွာ၊
မျက်စိရွာတွင်း၊ ချဉ်းနင်းရောက်လာ၊
အမြင်မှားလို့၊ ရှင်အားပိုကာ၊
မဖမ်းက၊ ပျက်ရသင်တို့ရွာ။

သဒ္ဒါရုံသူခိုး

၂။ အသံခိုးသား၊ စွမ်းအားကြီးစွာ၊
သောတရွာတွင်း၊ ချဉ်းနင်းရောက်လာ၊
အမြင်မှားလို့၊ ရှင်အားပိုကာ၊
မဖမ်းက၊ ပျက်ရသင်တို့ရွာ။

ဂန္ဓာရုံသူခိုး

၃။ အနံ့ခိုးသား၊ စွမ်းအားကြီးစွာ၊
ဃာနရွာတွင်း၊ ချဉ်းနင်းရောက်လာ၊
အထင်မှားလို့၊ ရှင်အားပိုကာ၊
မဖမ်းက၊ ပျက်ရသင်တို့ရွာ။

ရသာရုံသူခိုး

၄။ အရသာခိုးသား၊ စွမ်းအားကြီးစွာ၊
ဇိဝှါရွာတွင်း၊ ချဉ်းနင်းရောက်လာ၊
အထင်မှားလို့၊ ရှင်အားပိုကာ၊
မဖမ်းက၊ ပျက်ရ သင်တို့ရွာ။

ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံသူခိုး

၅။ တွေ့ထိခိုးသား၊ စွမ်းအားကြီးစွာ၊
ကာယရွာတွင်း၊ ချဉ်းနင်းရောက်လာ၊
အထင်မှားလို့၊ ရှင်အားပိုကာ၊
မဖမ်းက၊ ပျက်ရသင်တို့ရွာ။

နိဗ္ဗာန်ရောက်မှု ကြောင်းရှစ်ခု တရားတော်
(သဠာယတနဝဂ္ဂ သံယုတ်၊ အာသီဝိသဝဂ္ဂဒါ ရုက္ခန္ဓောပမသုတ္တ ၃၈၆)

၁။ သုံးလူ့ထွဋ်ထား၊ ဘုရားသခင်၊
ဂင်္ဂါမြစ်ကမ်း၊ စံမြန်းခနစဉ်၊
ရေမျောတုံးကြီး၊ ထုံးနည်းပုံဆင်၊
မဂ်စခန်း၊ တက်လှမ်းပြသနိုင်သင်။

၂။ ဒီကမ်းဟိုကမ်း၊ ကပ်လမ်းမတင်၊
မြုပ်ခြင်းတင်ခြင်း၊ အလျဉ်းကင်းစင်၊
လူ့နတ်ဆယ်ကင်း၊ ဝဲတွင်းမဝင်၊
ဆွေးမပုပ်၊ သမုဒ်နိဗ္ဗာန်ဝင်။

၃။ ဤသို့ဟောကြား၊ ဘုရားမြတ်ကို၊
ရဟန်းတပါး၊ လေးစားကြည်ညို၊
ခယဝတ်တွား၊ လျှောက်ထားသည်လို၊
မြစ်ကမ်းများ၊ ဟောကြားပါစေလို။

၄။ (က) မျက်စိစသား၊ ခြောက်ပါးကိုပင်၊
ဤမှာဘက်ကမ်း၊ မှတ်စမ်းစေချင်၊
သူတို့ကိုပဲ၊ တင်စွဲလေလျှင်၊
ဤကမ်းဘက်၊ တင်လျက်များလူရှင်။
(ယောဂီရှင်)။

၅။ (ခ) အဆင်းစသား၊ ခြောက်ပါးကိုပင်၊
ဟိုအာက်ကမ်းလို့၊ ခေါ်စမ်းစေချင်။
သူတို့ကိုပဲ၊ တပ်စွဲလေလျှင်၊
ဟိုကမ်းဘက်၊ တင်လျက်များလူရှင်။
(ယောဂီရှင်)။

၆။ (ဂ) ကျောင်းရွာကိစ္စ၊ ရှိသမျှတွင်၊
ငါမပါပဲ၊ ပြီးမြဲမထင်၊
သာယာတပ်မက်၊ ကျင့်တွက်ပယ်လျှင်၊
ရေလယ်ထဲ၊ နစ်မြဲများလူရှင် (ယောဂီရှင်)။

၇။ (ဃ) ငါသာတတ်သိ၊ ငါသိငါမြင်၊
တံခွန်အလား၊ ထောင်လွှားမာန်ဝင်၊
ထိုသို့စိတ်ထား၊ ရှိငြားသူ့တွင်၊
ကုန်းပေါ်ထက်၊ တင်လျက်များလူရှင်
(ယောဂီရှင်)။

၈။ (င-စ) လူ့နတ် သုခ၊ တောင့်တရည်မျှော်၊
ကျင့်ကြံ ကျိုးကုတ်၊ အား ထုတ် လေသော်၊
လူ့ နတ်ဆယ်ပါး၊ မှတ်သားမည်ခေါ်၊
ချစ်သားများ၊ လေးစားမှတ်ကြနော်။

၉။ (ဆ-ဇ) ကာမဂုဏ်ငါး၊ လိုက်စားလေလျှင်၊
ဝဲလည်စုပ်ဟု၊ ခေါ်မှုမည်တွင်၊
သီလကျင့်ရေး၊ ကင်းဝေးလေလျှင်၊
အတွင်းထဲ၊ ပုပ်မြဲခေါ်သည်ပင်။

၁၀။ ကြိုးစားမပြတ်၊ ရှုမှတ်လေလျှင်၊
ရေယဉ်ဝိပဿ်၊ မျှောလတ်တွင်တွင်၊
ဟိုဘက်ဒီဘက်၊ ကမ်းထက်မတင်၊
ပူခပ်သိမ်း၊ ငြိမ်းအေး နိဗ္ဗာန်ဝင်။

အကျင့်မြတ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲတရားတော်
(သဠာယတန ဝဂ္ဂ သံယုတ်၊ ကိမတ္ထိယ ဗြဟ္မာစရိယ
သုတ္တ ၃၅၀)

မေး။ သာသနာပ၊ တိတ္ထိယ၊ ဝေးကြ ဤသို့သာ။
ဘယ်အကျင့်ကို၊ အကောင်းဆို၊ ဖြေဆိုကြစမ်းပါ။

ဖြေ။ အိုက္ခွဲ လူသား၊ယောဂီများ၊ ဖြေကြား ဤသို့သာ။
ဆင်းရဲဆိုတာ၊ သိဖို့ရာ၊ ကျင့်တာဗြဟ္မစရိယာ။

မေး။ ဘယ်လိုဟာကို၊ ဒုက္ခဆို၊ ဖြေဆိုကြစမ်းပါ။

ဖြေ။ စက္ခုတွင်မည်၊ ထိုအကြည်၊ ခေါ်သည် ဒုက္ခသာ။
အဆင်းမျိုးစုံ၊ ရူပါရုံ၊ ခေါ်တုံ ဒုက္ခသာ။
စက္ခုဝိညာဏ်၊ မြင်သိရန်၊ ခေါ်ရန် ဒုက္ခသာ။
မြင်တွေ့မှုလဲ၊ ထို့အတူပဲ၊ ခေါ်မြဲ ဒုက္ခသာ။
ဝေဒနာသုံးပါး၊ မြင်ခံစား၊ ခေါ်ကြား ဒုက္ခသာ။
ကြား, နံ, စား, ထိ၊ သိလေဘိ၊ ခေါ်၏ ဒုက္ခပါ။

မေး။ ဘယ်သို့ကျင့်လျှင်၊ ဒုက္ခစင်၊ သိလျှင်ဖြေစမ်းပါ။

ဖြေ။ မြင်,ကြား,နံ့,စား၊ ထိသိငြား၊ ကျင့်ပွား ရုပ်နာမ်သာ။
ဤသို့ရှုယင်း၊ ရုပ်နာမ်ရှင်း၊ စင်ကင်းသက္ကာယာ။

ဖိတ်ခေါ်သံ

၁။ လာကြလာကြ၊ ကလျာဏယောဂီ၊
မဂ်ပန်း, ဖိုလ်ပန်း၊ ဆင်မြန်းနိုင်ပြီ။
ဗမာမကာ၊ ကမ္ဘာကသိပြီ၊
ဆရာဘုရား၊ ဌာနမဟာစည်၊
သတိပဋ္ဌာန်၊ အသိဉာဏ်ပေးနေပြီ။

၂။ ထောက်ကန်တောင့်တင်း၊ လျော့ခြင်းတမည်၊
ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား၊ ရွေ့သွားတတ်သည်။
သူ့ကိုရာဘက်၊ တွန်းလျက်ဆောင်သည်၊
ဝါယောဓာတ်၊ သိမှတ်မြတ်ယောဂီ။

၃။ သာသနာမြတ်၊ တွေ့လတ်ချိန်ခါ၊
ဆွေညာသီးသီး၊ ပစ္စည်းပယ်ခွာ။
အမြတ်တရား၊ ရှာငြားဖို့မှာ၊
မတွေးနဲ့၊ ပြေးခဲ့ဖို့ရိပ်သာ။

၄။ ဆွေညာသီးသီး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊
အားကိုးရာလား၊ စဉ်းစားကြည့်ပါ။
သူတို့ကြောင်းပြု၊ ပူမှုဝေဆာ၊
စိတ်မအေး၊ ပူဆွေးများဒုက္ခာ။

နောက်ဆက်တွဲ

၅။ လာခဲ့ပါကွဲ၊ မှာတဲ့အခါ၊
ဘာတွေစဉ်းစား၊ ရက်များကုန်ရှာ။
အချိန်တွေဖြုန်း၊ ကုန်ဆုံးရက်ကြာ၊
မြတ်တရား၊ အားထားအစစ်ပါ။
ဆွမင့်–လာခဲ့ဒို့ရိပ်သာ။

၆။ လာခဲ့ပါကွဲ့၊ ပျိုတဲ့အခါ၊
အိုနာသေမင်း၊ မညှဉ်းခင်သာ၊
တလခွဲထဲ၊ အားခဲကျင့်ပါ၊
မြတ်တရား၊ ရငြားဒိဋ္ဌသာ၊
မနှေးနဲ့၊ ပြေးခဲ့ဒို့ရိပ်သာ။

၇။ ရန်ကုန်မြို့မှ၊ ကြီးလှဂုဏ်ရည်၊
ဟာမစ်တစ်လမ်း၊ တင့်ဆန်းပေသည်။
သာသနာ့ရိပ်သာ၊ တည်ရာဌာနီ၊
မြတ်တရား၊ ညွှန်ကြားမဟာစည်။
ကျင့်လိုက၊ လာကြဖိတ်ခေါ်သည်။

၈။ ရန်ကုန်မြို့မှ၊ ထူးလှဂုဏ်ရည်၊
ဟာမစ်တစ်လမ်း၊ ဖြောင့်တန်းအညီ။
သာသနာ့ရိပ်သာ၊ တည်ရာဌာနီ၊
တရားဆေး၊ တိုက်ကျွေးမဟာစည်။
သောက်လိုက၊ လာကြဖိတ်ခေါ်သည်။

၉။ သာသနာရိပ်သာ၊ တည်ရာဌာနီ၊
နိဗ္ဗာန်ပြည်လမ်း၊ တက်လှမ်းကိုရည်။

သတိပဋ္ဌာန်လမ်း၊ ဖြောင့်တန်းသာကြည်၊
မေတ္တာထား၊ ညွှန်ကြားမဟာစည်။
ရှောက်လိုက၊ လာကြဖိတ်ခေါ်သည်။

၁၀။ ကိလေညစ်ကြေး၊ ကင်းဝေးနိုင်သည်၊
စိုးရိမ်ပူဆွေး၊ ငိုကြွေးလွှတ်မည်။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း၊ ချုပ်ငြိမ်းဖို့ရည်၊
မြတ်တရား၊ ညွှန်ကြားမဟာစည်။
အေးလိုက၊ လာကြဖိတ်ခေါ်သည်။

၁၁။ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များ၊ ရငြားနိုင်သည်၊
နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်၊ ဆိုက်ရောက်ဖို့ရည်။
သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်၊ အားထုတ်စေသည်၊
တပည့်များ၊ ညွှန်ကြားမဟာစည်။
ရောက်လိုက၊ လာကြဖိတ်ခေါ်သည်။

၁၂။ လာကြလာကြ၊ ဌာနမဟာစည်၊
အစာကိုကျွေး၊ နေရေးသာကြည်။
နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း၊ လမ်းကောင်းကိုရည်၊
မေတ္တာထား၊ ညွှန်ကြားမဟာစည်။
မကြာနဲ့၊ လာခဲ့ဖိတ်ခေါ်သည်။

တိုက်တွန်းချက်

၁။ စာတွေ့ငါတွေ့၊ အတွေ့နှစ်လီ၊
စာအတွေ့နှင့်၊ ငါတွေ့ညီသည်။

နောက်မဆုတ်တမ်း၊ လုပ်စမ်းယောဂီ၊
အခါသင့်၊ အခွင့်ကြုံလေပြီ။

၂။ စာတွေငါတွေ၊ အတွေနှစ်လီ၊
စာအတွေနှင့်၊ ငါတွေညီသည်။
တရားအလုပ်၊ အားထုတ်ကြံစည်၊
မဆုတ်တမ်း၊ လုပ်စမ်းဒို့ယောဂီ၊

၃။ တရားအလုပ်၊ အားထုတ်သူမှာ၊
အချိန်မဖြုန်း၊ အသုံးပြုပါ။
နာရီမိနစ်၊ မလစ်မကွာ၊
မူရာတိုင်း၊ မဆိုင်းလိုက်မှတ်ပါ။

၄။ လျောင်း, ထိုင်, ရပ်, သွား၊ လေးပါးရိယာ၊
မြင်း, ကြား, နံ့, လျက်၊ တွေ့ထိချက်မှာ၊
မြင်လျှင်ပျက်ရ၊ ခဏမကြာ၊
ပွားကာရှု၊ ရမှုမဂ်သောတာ။

၅။ လျောင်း, ထိုင်, ရပ်, သွား၊ လေးပါးကရိယာ၊
မြင်, ကြား, နံ့, လျက်၊ တွေ့ထိချက်မှာ၊
ကြားလျှင်ပျက်ရ၊ ခဏမကြာ၊
ပွားခါရှု၊ ရမှုမဂ်သောတာ။

၆။ လျောင်း, ထိုင်, ရပ်, သွား၊ လေးပါးရိယာ၊
မြင်, ကြား, နံ့, လျက်၊ တွေ့ထိချက်မှာ၊
နံ့လျှင်ပျက်ရ၊ ခဏမကြာ၊
ပွားခါရှု၊ ရမှုမဂ်သောတာ။

၇။ လျှောင်း, ထိုင်, ရပ်, သွား၊ လေးပါးရိယာ၊
မြင်, ကြား, နံ့,လျက်၊ တွေ့ထိချက်မှာ၊
လျက်လျှင်ပျက်ရ၊ ခဏမကြာ၊
ပွားခါရှု၊ ရမှုမက်သောတာ။

၈။ လျှောင်း, ထိုင်, ရပ်, သွား၊ လေးပါးရိယာ၊
မြင်, ကြား, နံ့, လျက်၊ တွေ့ထိချက်မှာ။
ထိလျှင်ပျက်ရ၊ ခဏမကြာ၊
ပွားခါရှု၊ ရမှုမဂ်သောတာ။

ကျမ်းပြီး နိဂုံး

ပုညေစ ညေန ကမ္မေန၊ သံသရန္တော ဘဝါဘဝေ၊
ဟောတိ ဣစ္ဆိတပတ္တော၀၊ ပူရေယံ့ ဒသပါရမီ။

ထွန်း ပညာ ပိဋကတ် စာအုပ်ဆိုင်မှ
ရနိုင်သော ကျမ်းစာများ

* သဒ္ဓမ္မဒေသနာ မေဒိနီတရားပေါင်းချုပ်
  (မေဒိနီစာချ အရှင်ကောဝိဒဓဇ-ပါဠိပါရဂူ)
* ပုံတော်စုံ သုတ်သီလက္ခန် ၀တ္ထုတော်ကြီး
  (မြို့မဆရာတော်ကြီး)
* ပခုက္ကူဓမ္မာစရိယကျမ်း (စတုတ္ထအကြိမ်ထွက်တော့မည်)
  (စာချဆရာတော် ဦးရာဇိန္ဒ)
* အဖိုးတန် မန်လည်ကဗျာများ
  (ရှာဖွေစုဆောင်းသူ အရှင်ဥာဏဒီပ)
* ပခုက္ကူမူ ဆုပေးရေစက်ချ အမျိုးမျိုး
  (စာချဆရာတော်ဦးရာဇိန္ဒ)
* လက်တွေ့ကျင့်ဘွယ်များနှင့် ဗုဒ္ဓ၏ပရိတ်တော်
  ၃၉-သုတ်
  (ဦးတင်စိုး-ဓမ္မာစရိယ)
* အရိယာတို့အမြင်
  (ဝက်လက်မစိုးရိမ်ဆရာတော် ဦးတိဿ)
* မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ဝင် (ရုပ်ပြ) အာနာပါနကျင့်စဉ်
  (ဦးတင်စိုး-ဓမ္မာစရိယ)
* မဟာစည်၏ (မြောက်ဥက္ကလာပ) ၁၀-ရက်စခန်း
  (ဦးတင်စိုး-ဓမ္မာစရိယ)