



အာဂိဏ္ဏချုပ်အောင်မင်းခေါင်

ဆင်ကြားပို့ချချက်များ

စကြာကောင်းစံ



Lynn Py Hein 2017

အာဂိဏ္ဍချုပ်အောင်မင်းခေါင်
ဆင်ကြားဖို့ချချက်များ
စကြာကောင်းစံ

Aung Min Khaung
Sakyar Kaung San

Ks-1000



1001001159

မိလင်္ဂမုဒိနိပုံ

အဘဝိဇ္ဇာချုပ်အောင်မင်းခေါင်

၏

သင်ကြားပို့ချချက်များ

စကြာကောင်းစံ



စာရေးသူနှင့်ဆက်သွယ်လိုပါက ဖုန်း ၀၉-၂၅၀၃၇၀၃၀၂

● ဖြန့်ချိရေး ●

မဏ္ဍိမစာပေ

အမှတ် (၂၃၇)၊ (ပထမထပ်-၀)၊ ၃၉-လမ်း၊ အပေါ်ဘလောက်၊
 ကျောက်တံတား၊ ငြိန်ယု၊ ရန်ကုန်မြို့။
 ဖုန်း- ၀၁-၈၃၉၂၈၃၅၊ ၀၉-၇၇၃၇၇၄၇၃၊ ၀၉-၂၆၃၈၀၆၆၀၀

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ပုံနှိပ်ခြင်း - ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ (၁၀၀၀)
- ထုတ်ဝေသည့်ကာလ - ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးအောင်ခိုင်မြင့်
မဇ္ဈိမစာပေ(မြဲ ၀၀၂၆၅)
အမှတ်(၄၇)၊ ၁ လမ်း၊ ၁၁ ရပ်ကွက်၊
တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊
- အတွင်းနှင့်မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ် - ဦးမျိုးမြင့်ကျော်
မြတ်ထက်ဟိန်းပုံနှိပ်တိုက်(မြဲ ၀၀၄၆၉)
တိုက်(၈)၊ အခန်း (၀၀၄)၊
လိပ်ကန်လမ်း၊
ပုဇွန်တောင်ဥယျာဉ်အိမ်ယာ၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။

တန်ဖိုး

1500

CIP-294.3

စကြာကောင်းစံ အစားအသုံး - ၅၄ (၆-ပထမထပ်) (၂၄၄) ဝိထုလ

အဘိဓာန်ချုပ်အောင်မင်းခေါင်၏သင်ကြားပို့ချချက်များ၊ ရန်ကုန်မြို့။

မဇ္ဈိမစာပေ၊ ၈-၉၆၊ ၁၇-၇၈ x ၁၇-၇၈ စင်တီမီ

မာတိကာ

၁။ အမှာစာ	၉
၂။ မေတ္တာပို့	၁၂
၃။ ကျင့်စဉ်အတွက်လုပ်ငန်းစဉ်	၁၄
၄။ အဘပေးသောကျင့်စဉ်များ	၁၆
၅။ အဘသင်ပေးသောကန်တော့ပွဲပြင်နည်း	၁၉
- အမှုကိစ္စအရေးကြီးလျှင် နဝင်းပွဲလှူပါ	၂၀
- ဆေးတော်ကျိတ်ခြင်း	၂၁
- ဂါထာမန္တန်တန်ခိုးထက်အောင်	၂၂
၆။ ကသိုဏ်း	၂၃
၇။ တစ်သက်တာလက်ဆောင်	၂၇
၈။ ပညာပေးကဏ္ဍ	၃၀
၉။ စည်းကမ်းချက်များ	၄၂
၁၀။ အဘဓာတ်ဆင်နည်းများ	၅၁

၁၁။	ဂါထာ၊ မန္တန်၊ မန္တရာ:	၅၈
၁၂။	ကျန်းမာရေး၊ ဆေးကဏ္ဍ	၆၅
၁၃။	ဆေးဝါးတစ်ပါး၏ သင်ကြားပို့ချချက်များ:	၇၁
၁၄။	အဘအောင်မင်းခေါင်၏အသုံးအနှုန်းများ:	၈၀
	- မင်္ဂလာ(၁၀)ပါး:	၈၁
၁၅။	ကိုယ်တိုင်သိကြား အဘအောင်မင်းခေါင်စကား:	၈၂

၅	ကလေး	၈၀
၆	ပုဂံ	၈၁
၇	ပုဂံ	၈၂
၈	ပုဂံ	၈၃
၉	ပုဂံ	၈၄
၁၀	ပုဂံ	၈၅
၁၁	ပုဂံ	၈၆
၁၂	ပုဂံ	၈၇
၁၃	ပုဂံ	၈၈
၁၄	ပုဂံ	၈၉
၁၅	ပုဂံ	၉၀
၁၆	ပုဂံ	၉၁
၁၇	ပုဂံ	၉၂
၁၈	ပုဂံ	၉၃
၁၉	ပုဂံ	၉၄
၂၀	ပုဂံ	၉၅
၂၁	ပုဂံ	၉၆
၂၂	ပုဂံ	၉၇
၂၃	ပုဂံ	၉၈
၂၄	ပုဂံ	၉၉
၂၅	ပုဂံ	၁၀၀



ကုန်ကြမ်းယူရင်း ဝိဇ္ဇာရက်တိုသင်တန်းကို တက်ခွင့်ရခဲ့ပါသည်။ စာရေးသူအပါအဝင် ကိုးဦးဖြစ်ပါသည်။ ဝိဇ္ဇာသင်တန်းမှ မှတ်သားထားသော အချက်အလက်များ၊ ကျင့်စဉ်များ၊ ဆေးနည်းများကို စာရေးသူ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ရေး၍ ဝိဇ္ဇာချုပ်အဘအောင်မင်းခေါင် သင်ကြားပို့ချချက်များ (၁) ကို ရေး၍ ဂန္တီရမဂ္ဂဇင်းသို့ ပို့သည်။ ဂန္တီရမဂ္ဂဇင်း (၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ မတ်လထုတ်)မှာ ပါလာသည်။ ထိုစဉ်က ဂန္တီရမဂ္ဂဇင်းသည် ထိပ်တန်းစာရင်းဝင် အကျော်ဒေးယျမဂ္ဂဇင်း ဖြစ်ပြီး ဂန္တီရမဂ္ဂဇင်းဆောင်းပါးသည်လည်း စာဖတ်သူများအကြား လူကြိုက်များခဲ့သလို အယ်ဒီတာချုပ်ကလည်း ဆက်ရေးဖို့ တောင်းဆိုခဲ့သည်။ ဝိဇ္ဇာချုပ်အဘအောင်မင်းခေါင် သင်ကြားပို့ချချက်များ (၁) သည် ဂန္တီရမဂ္ဂဇင်းတွင် ပထမဆုံးဖော်ပြခံရသည့် စာရေးသူ၏ ဆောင်းပါးလည်း ဖြစ်သည်။

ဝိဇ္ဇာချုပ် အဘအောင်မင်းခေါင်၏ သင်ကြားပို့ချချက်များ (၂) ကို ဆက်ပို့သည်။ ဂန္တီရမဂ္ဂဇင်း (၁၉၉၇ ခု၊ နိုဝင်ဘာလ)မှာ ဖော်ပြခံရသော်လည်း စာဖတ်သူများလက်ထဲသို့ မရောက်ခဲ့ (စာပေစိစစ်ရေး၏ပိတ်ပင်မှုခံရသည်)သည်လိုနှင့် အခြားဂန္တီရဆောင်းပါးများ ဝတ္ထုများ ရေးသားနေရင်း ခရစ်နှစ် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် နိုဝင်ဘာလတွင် အဘဝိဇ္ဇာချုပ် အောင်မင်းခေါင် သင်ကြားပို့ချချက်များ (၃)ကို ဖော်ပြဖို့ ကြိုးစားသည်။ မရပါ။ ဒါကြောင့်လည်း ပို့ချချက်များ (၄)၊ (၅) တို့ မကပ်မပို့ဖြစ်တော့။ ဖိုင်တွဲထဲမှာသာ သိမ်းထားလိုက်ရသည်။

သတင်းဂျာနယ်တစ်စောင်တွင် ၁၂ နှစ်ကျော် တာဝန်ခံ

အယ်ဒီတာအဖြစ် လုပ်ကိုင်ရာက ၂၀၁၇ ခုနှစ် ဩဂုတ်လကုန်တွင် နားလိုက်ရသည့်အခါ သတင်းအယ်ဒီတာဘဝကို ရပ်လိုက်၍ စာရေး ဆရာအဖြစ် ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီး စာအသစ် များလည်း ရေး၊ စာအဟောင်းများကိုလည်း လုံးချင်းစာအုပ်များအဖြစ် ထုတ်ဝေရန် စီစဉ်ရပါတော့သည်။

ဤစာအုပ်သည် စာရေးသူ၏ဘဝမှတ်တိုင်တစ်ခု ဖြစ်သလို ထူးခြားမှုလည်း ရှိနေပါသဖြင့် ဝိဇ္ဇာရေခွံရေညာကို လိုက်စားသူများ၊ လောကီပညာကို လေ့လာသူများအတွက် တစ်စုံတစ်ရာအကျိုးပြုမည် ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းစည်းကမ်းတစ်ခုခုက စာဖတ်သူကို တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးပြုမည်ဆိုပါလျှင် စာရေးသူ အားထုတ်ရကျိုး နပ်ပါပြီ။

မေတ္တာရည်၍
စကြာကောင်းစံ

ရွာလဒ်နုးငီးငိဏ်ဟိုဂ္ဂိပ္ပ လေခနခင်ဂုဏ်ခင်ဂ္ဂိပ္ပ
စေပတြဗမ္မိန္ဒ ဂ္ဂိးဒိပေခေဝတ္ထယဂ္ဂိင်ယ ဝိယးလေ နံစိဂ္ဂ နာစံနု
စေပတြဗမ္မိန္ဒ စေပတြဗမ္မိန္ဒ စေပတြဗမ္မိန္ဒ
ရွာလဒ်နုးငီးငိဏ်ဟိုဂ္ဂိပ္ပ လေခနခင်ဂုဏ်ခင်ဂ္ဂိပ္ပ
ပတြဗမ္မိန္ဒ ဂ္ဂိးဒိပေခေဝတ္ထယဂ္ဂိင်ယ ဝိယးလေ နံစိဂ္ဂ နာစံနု
စေပတြဗမ္မိန္ဒ စေပတြဗမ္မိန္ဒ စေပတြဗမ္မိန္ဒ စေ
ဂ္ဂိးဒိပေခေဝတ္ထယဂ္ဂိင်ယ ဝိယးလေ နံစိဂ္ဂ နာစံနု
လ္လမေဂ္ဂြ ကလေ ဒိဗ္ဗာဒိပိန္ဒရေလေနိဏ်ဒေလ္လမိ ပြီတိဂ္ဂခေဝိဂ
ဂ္ဂိင်နနိစ ဝံနုနု ဗဒ္ဒဗ္ဗဗ ဝံနုနုနု ငြယနာဒိာ ဝိဗ္ဗယပိဗ္ဗိလိပ္ပ ဂ္ဂိဂ္ဂိ

ကောင်းကင်ယံမှာ စကြိုလျှောက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီး နှင့်တကွ ခုနစ်နေ့ရှစ်နံ့သားသမီး၊ သက်ရှိသတ္တဝါအပေါင်းတို့၊ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကျန်းမာကြပါစေ။

မေတ္တာဂို

ကောင်းကင်ယံမှာ စကြိုလျှောက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီး နှင့်တကွ ခုနစ်နေ့ရှစ်နံ့သားသမီး၊ သက်ရှိသတ္တဝါအပေါင်းတို့၊ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကျန်းမာကြပါစေ။

မြေမှာ စကြိုလျှောက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးနှင့်တကွ ခုနစ်နေ့ရှစ်နံ့သားသမီး၊ သက်ရှိသတ္တဝါအပေါင်းတို့ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကျန်းမာကြပါစေ။

ရေမှာ စကြိုလျှောက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးနှင့်တကွ ခုနစ်နေ့ ရှစ်နံ့ သားသမီး သက်ရှိသတ္တဝါအပေါင်းတို့ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကျန်းမာကြပါစေ။

သင်တန်းခန်းမ (အာအခေါ် ရွှေဂုံဓာတ်ခန်း)အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး ဝိဇ္ဇာသင်တန်းသားများစုံပြီဆိုလျှင် အာက ဤမေတ္တာ ဂိုကို ရွတ်ဆိုပါသည်။ ထိုနေ့သည် ခရစ်နှစ် ၁၉၉၅ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ

လေး လေးရာခိုင်ဝင်စွာ : ဝိသုဒ္ဓိစာနိဂဒိယ။ ။ ဣတ္ထိပပိစ္ဆေ ဣဒါ ဝါ ဟ
: ဣတ္ထိပပိစ္ဆေ ဣဒါ ဝါ ဟ နိဂဒိယစိတ္တံ : ဝိသုဒ္ဓိစာနိဂဒိယ။ ။ ဣတ္ထိပပိစ္ဆေ
: ဣတ္ထိပပိစ္ဆေ ဣဒါ ဝါ ဟ

ကျင့်စဉ်အတွက်လုပ်ငန်းစဉ်

စရဏ(ကျင့်စဉ်) ပြုလုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ကျင့်စဉ်အတွက် စနစ်တကျဖြစ်အောင် အဘက လုပ်ငန်းစဉ်ကို သင်ပေးပါသည်။

- (၁) ပိတ်ဖြူတစ်တောင်ပတ်လည် ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော် ရှေ့မှာ ခင်းပါ။ ပိတ်ဖြူပေါ်တွင် ကြေးဗန်းတစ်ဗန်းမှာ အလင်းနှစ်တိုင် ထွန်းပါ။ နောက်မှာ ကြေးခွက်နှင့် သောက်တော်ရေ သုံးခွက်ကပ်လှူပါ။ (အထူးမှာ- စရဏထိုင်ခါနီး ကိုယ်လက် သန့်စင်ပါစေ။ စရဏထိုင် ရန် အဝတ်ဖြူ၊ အဝတ်သန့် သီးသန့်ထားပါ။)
- (၂) ဘုရားခန်းမှာ ကင်ပွန်းရေကြည် ဖလားတစ်လုံးနှင့် အမြဲထားပါ။ စရဏထိုင်ခါနီး ဘေးပတ်လည်ကို ကင်ပွန်းရေကြည်ဖြင့် ပက်/တောက်ပါ။
- (၃) စရဏထိုင်မည်ဆိုလျှင် ကြိုက်ရာနည်းဖြင့် စည်းတားပါ။ (က) အရပ်ဆယ်မျက်နှာ စည်းတားဂါထာဖြင့် စည်းချလျှင် တစ်ခေါက်ရွတ်လျှင် လုံပါသည်။ (ဤစာအုပ်တွင်

၎င်းဂါထာကို ဖော်ပြထားပါသည်။)

(ခ) ၂၄ ပစ္စည်းဖြင့် စည်းတားလျှင် ၂၄ ခေါက် ရွတ်မှ လုံပါသည်။

(ဂ) မီးစည်းမှာ စရဏထိုင်သူ၏နောက်တွင် အလင်း သုံးတိုင်ကို တစ်ယောက်ယောက်မှ ထွန်းပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(၄) (*) ပုတီးတစ်လုံးချ၊ (၁၀၈) လုံးစိပ်ပုတီးဖြင့် စိပ်ပါ။

(က) တစ်ရက်လျှင် ပုတီးသုံးပတ်ဖြင့် သုံးရက်အဓိဋ္ဌာန် ဝင်ပါ။ နားလိုက နားပါ (သို့မဟုတ်) ဆက်ဝင်ပါ။

(ခ) တစ်ရက်လျှင် ပုတီး ကိုးပတ်ဖြင့် ကိုးရက်အဓိဋ္ဌာန် ဝင်ပါ။ နားလိုက နားပါ (သို့မဟုတ်) ဆက်ဝင်ပါ။

(ဂ) တစ်ရက်လျှင် ပုတီး (၂၇) ပတ်ဖြင့် (၂၇) ရက် အဓိဋ္ဌာန် ဝင်ပါ။ ဤတွင် စရဏတစ်ကြိမ် အောင်မြင်ပါသည်။

(၅) အဓိဋ္ဌာန်ရက်များတွင် သက်သတ်လွတ်စားပြီး နားရက်များ တွင် ကုန်းသတ္တဝါသားကို ရှောင်၊ ရေသတ္တဝါသားစား၍ ကျင့်လျှင် ပို၍ထူးခြားပါသည်။

(၆) ပုတီးစိပ်လျှင် ပုတီးခေါင်း(ပင်လယ်ကူး)ကို မကျော်ဘဲ စိပ်လျှင် ပိုကောင်းသည်။

(၇) ပုတီးစိပ်လျှင် ပုတီးကို လက်နှစ်ဖက်နှင့် အုပ်/ဆုပ် ကိုင်၍ နှာခေါင်းဝတွင်တောက် အားပါးတရ ရှူသွင်းပါ။ အတွင်း သိဒ္ဓိရပါသည်။

(၁) ငြိမ်းငြိမ်းလေးလေး ငြိမ်းငြိမ်းလေးလေး ငြိမ်းငြိမ်းလေးလေး
 မှတ်တမ်း ရှိသော ၃၂ ဝိညာဏ်လေး နှစ် နှစ် နှစ် နှစ် (၆)
 ငြိမ်းငြိမ်းလေး
 ဒီတစ်ခု ဝိညာဏ်လေး ဝိညာဏ်လေး ဝိညာဏ်လေး ဝိညာဏ်လေး (၇)
 ဒီခြားပေးခဲ့ဖူး မှတ်တမ်း ရှိသော ဝိညာဏ်လေး ဝိညာဏ်လေး (၈)
 ငြိမ်းငြိမ်းလေး

အဘယျကျမ်းကျမ်းဖြင့်

- (*) ပြထားသောနေရာမှာ ကျင့်စဉ်အတွက် ဂါထာမန္တန် ဂုဏ်တော်များကို ဆိုလိုပါသည်။
- (၁) အဘသည် သင်တန်းသားများကို သုဂတော ဂုဏ်တော်ကို ပုတီးစိပ်စေပါသည်။ သုဂတောပုတီးတစ်လုံးချ၊ သုဂတော ပုတီးတစ်လုံးချပြီး စိပ်ရပါသည်။ ကောင်းသောအကျင့်မြတ်ကို ရစေလို၍ သုဂတောကို စိပ်စေသည်ဟု ဆိုသည်။
- (၂) အဘသည် သူ့သာဝကအချို့ကို ဗုဒ္ဓေါဂုဏ်တော်ကို ပုတီးစိပ်စေပါသည်။ ဗုဒ္ဓေါပုတီးတစ်လုံးချ၊ ဗုဒ္ဓေါပုတီးတစ်လုံး ချပြီး စိပ်ရပါသည်။ ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ ဟု ရွတ်ဆိုရာက ဝိဇ္ဇာ စကားခေါ် စကားတစ်မျိုးကို ပြောတတ်လာသလို သူများပြောတာကိုပါ သိလာပါသည်။
- (၃) ပုတီးစိပ်နည်းများစွာရှိပါသည်။ အဘအောင်မင်းခေါင်၏ ပုတီးစိပ်နည်းများထဲမှ ထင်ရှားသောပုတီးစိပ်များမှာ -

- ပုပ္ဖားတောင်ကလပ်၊ ဘိုးမင်းအောင်ပုတီးစိပ်

- ၁။ သြောင်း နမောဗုဒ္ဓါယ သောဘဂေါ ဣတိပိအရဟံ၊
 - ၂။ သြောင်း နမောဗုဒ္ဓါယ သောဘဂေါ ဣတိပိ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊
 - ၃။ သြောင်း နမောဗုဒ္ဓါယ သောဘဂေါ ဣတိပိ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော၊
 - ၄။ သြောင်း နမောဗုဒ္ဓါယ သောဘဂေါ ဣတိပိ သုဂတော၊
 - ၅။ သြောင်း နမောဗုဒ္ဓါယ သောဘဂေါ ဣတိပိ လောကဝိဒ္ဓု၊
 - ၆။ သြောင်း နမောဗုဒ္ဓါယ သောဘဂေါ ဣတိပိ အနုတ္တရော ပုရိဿ ဒမ္မသာရတ္ထိ၊
 - ၇။ သြောင်း နမောဗုဒ္ဓါယ သောဘဂေါ ဣတိပိ သတ္တာဒေါ မနုဿနံ၊
 - ၈။ သြောင်း နမောဗုဒ္ဓါယ သောဘဂေါ ဣတိပိ ဗုဒ္ဓေါ၊
 - ၉။ သြောင်း နမောဗုဒ္ဓါယ သောဘဂေါ ဣတိပိ ဘဂေါ။
- တစ်နေ့ ပုတီးကိုးပတ်စိပ်ပါ။ ကိုးရက်၊ ၁၈ ရက်၊ ၂၇ ရက် အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် စိပ်ပါ။

ဘိုးဖွားကို အဘနာမ်ကိန်း၍ သာသနာပြုစဉ်ပေးသော ဂုဏ်တော် (၁၂) ပါး ပုတီးစိပ်

- (၁) အရဟံ (၂) အရ-ဟံ (၃) အ-ရဟံ (၄) သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ
- (၅) ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော (၆) သုဂတော (၇) လောကဝိဒ္ဓု
- (၈) အနုတ္တရော (၉) ပုရဿဒမ္မသာရတ္ထိ (၁၀) သတ္တာဒေါမနုဿနံ

(၁၁) ဗုဒ္ဓေါ (၁၂) ဘဂဝါ။

ယင်းဂုဏ်တော် (၁၂) ပါးကို တစ်ပါးလျှင် ပုတီးကိုးပတ် စိပ်ရမည်။ အကျိုးကား- အကြားအမြင်ရခြင်း၊ ငွေကြေးလာဘ်လာဘ ဝင်ခြင်း၊ လူနတ်ဝိဇ္ဇာတို့၏ ချစ်ခင်လေးမြတ်စောင့်ရှောက်မှု ခံရခြင်း တို့ ဖြစ်သည်။

❁ သိဒ္ဓိဘောင်ပုတီးစိပ်နည်း

သိဒ္ဓိဘဂဝါအရဟံ၊ ဗုဒ္ဓေါ(မေ) သတ္တပါကာရံ၊ ဗုဒ္ဓသရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သိဒ္ဓိဘဂဝါအရဟံ၊ သံဃော(မေ)သတ္တပါကာရံ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဂါထာအစအဆုံး ရွတ် ပုတီးတစ်လုံးချ (၁၀၈) လုံးပုတီး ဖြင့် (၉) ပတ် နေ့စဉ် စိပ်ပါ။ အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် စိပ်ပါ။ ဘေးရန်အမျိုးမျိုး ကာ၏။

အဘယင်ပေးသောကန်တော့ပွဲပြင်နည်း

(က) လိုအပ်ပစ္စည်း

- ၁။ ကလပ်/ တောင်း/ ဇလုံ ၁ လုံး
 - ၂။ အုန်းစိမ်းလှလှ(အနာလွတ်) ၁ လုံး
 - ၃။ အိုးဖော်ဖီးကြမ်းငှက်ပျော
(သို့မဟုတ်)
ရရာငှက်ပျော(အနာလွတ်) ၅ ဖီး
 - ၄။ အောင်သပြေ ၅ ညွန့်
 - ၅။ အလင်းဓာတ်(ဖယောင်းတိုင်) ၁ ထုပ်
 - ၆။ နံ့သာ/အမွှေးဓာတ် ၁ ထုပ်
- မှတ်ချက်။ ပွဲအလိုက် ငှက်ပျော်ဖီးရေ ကွာသည်။ သာသနာပွဲ
 (၅) ဖီး၊ ဝိဇ္ဇာပွဲ (၅) ဖီး၊ သိုက်ပွဲ (၃) ဖီး၊ နဝင်းပွဲ
 (၉) ဖီး၊ ဘိုးမိုးကြိုးပွဲ (၉) ဖီး။

(ခ) ပွဲလှူပုံ

အနာလွတ်ငှက်ပျော (၅)ဖီးကို ကလပ်ပေါ်ပြင်၍ အုန်းစိမ်း (၁)လုံး တင်ပါ။ ကြွက်မြီးတွင် အုန်းလက်ပတ်ပါ။ ငှက်ပျောဖီး တိုင်းတွင် အောင်သပြေ (၁)ညွန့်စီ စိုက်ပါ။ အလင်း (၁)ထုပ်၊ အမွှေး (၁)ထုပ်ထည့်၊ ရေတော် (၁)ခွက်၊ အလင်း (၁)တိုင်၊ အမွှေး (၁)တိုင်စီ ပူဇော်ပါ။

အချိန် နံနက် (၉) နာရီ။

ပွဲကို တစ်ခါမ၊ တစ်ခါချ၊ သုံးကြိမ် ပူဇော်ပါ။ ပွဲလှူလျှင် သင့် ရာနည်းဖြင့် စည်းချပါ။ သာသနာပွဲ၏အောက်ခြေတွင် ဘုရားရှင်အား မိမိလျှောက်ထားလိုသော ကိစ္စတစ်ခု စာဖြင့် ရေး၍ လျှောက်ထားပါ။ ပွဲ (၃)ရက်ထားလျှင် အောင်ပြီ။

❖ ဘုရားကိစ္စအရေးကြီးလျှင် နှင်းလှူပါ

(က) ပစ္စည်း

၁။ ရွှေအုပ်

(မရလျှင် ရွှေတစ်ရွက်ကပ်)

၂။ ရွှေအုန်း

(မရလျှင် ရွှေတစ်ရွက်ကပ်)

၃။ ငှက်ပျော

၄။ အောင်သပြေ

(သို့မဟုတ်)

၁ ခု

၁ လုံး

၉ ဖီး

၉ ညွန့်

ပန်း

၉ ပွင့်

၅။ အလင်း

၁ ထုပ်

၆။ အမွှေး

၁ ထုပ်

(ခ) အချိန် နံနက် (၉) နာရီတိတိ (သို့မဟုတ်)

ည (၉) နာရီတိတိ

(ဂ) ပင့်ဖိတ်ရန်

၁။ (ထွက်ရပ်ပေါက်ပုဂ္ဂိုလ်) မဟိဒ္ဓိ ၆၉ ပါး

၂။ နဝင်းဂြိုဟ်နတ်မင်းကြီး ၉ ပါး

၃။ ကြင်းနက္ခတ်စောင့် ၂၇ ပါး

၄။ သာသနာစောင့်၊ သိကြားမင်း

၅။ လောကပါလနတ်မင်းကြီး

၆။ စတုဘဂနတ်မင်း(ပရပိုဒ်စောင့်)

၇။ သတ္တပါလနတ်မင်း

(ဃ) ပွဲလှူပုံမှာ အာနည်းအတိုင်းဖြစ်သည်။

ဆေးတော်ကြိတ်ခြင်း

တပို့တွဲလပြည့်နေ့ ည (၉) နာရီ (၉) မိနစ် (၉) စက္ကန့်မှာ ရရာအပင်ကို ပဉ္စငါးပါးပါအောင် နုတ်၊ သန့်သောရေဖြင့် စင်ကြယ်

အောင် ဆေး၍ ကိုယ်တိုင် ဆေးကြိတ်ပါ။ ၎င်းဆေးကို အင်တုံထံ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် မုံညင်းဆီ (မဆစ်ဆီ) ဆေးပေါ် လက်သုံးလုံး တက်အောင် ထည့်ပါ။ မိမိလက်ခလယ် (ဘယ်ဘက်)ဖြင့် ကိုးချက် တိတိ ဆေးကိုတော။ ၎င်းဆေးဘေး အင်တုံတစ်ဝိုက်မှာ တိုက်ပန်းကန် ပြားနှင့် အလင်း (၈)တိုင် ရံပါ။ ဆေးပေါ်မှာ တိုက်ပန်းကန်ပြား (၁)ချပ်တင် (၁)တိုင်ထွန်း၊ ပေါင်း အလင်း (၉)တိုင် ဖြစ်သည်။ ခုနစ်နေ့ ရှစ်နံ့သားသမီး (တနင်္ဂနွေအစ စနေအဆုံး ရာဟုပါပါသည်) ကယ်ရမည့်ကိစ္စ သုံးနိုင်သည်။ မှတ်ချက်အရက်မသောက်သူ၊ အမဲသားမစားသူများကိုသာ ပေးနိုင်သည်။ ဆေးသာမဟုတ် ဆီပါ တန်ခိုးထူးပါဒ်ရှိသည်။ ရောဂါဘယအမျိုးမျိုး ကုနိုင်သည်။

၉၆ ဂါထာ ပန္နိတန်ခိုးထက်ဘောင်

ညာလက်နှင့် ဘယ်ဘက်ရင်အုံအပေါ် အသာကပ်၊ “အို-လောကပါလနတ်၊ သုဓနသဗ္ဗတော” (၇)ကြိမ် ရွတ်ပြီး လက်ကို ဖြေ “အို-လောကပါနတ်၊ ကျွန်ုပ်သည် သာသနာပြုနေ၏။ ဤမြေ ပံသုသက်သေပြုပါ၏။ ဤမှန်ကန်သောသစ္စာစကားကြောင့် နှုတ်မှ ထွက်သော ဂါထာမန္တန်တို့သည် တန်ခိုးထက်ပါစေသား၊ လက်နှင့် ထိသော ဥစ္စာတို့သည် ဓနဖြစ်ပါစေသား” ဆုတောင်း။



ကသိုဏ်း

ကသိုဏ်းရှုမည့်သူများသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကို အာရုံ ပြုပါ။ စည်းတားပါ။ နမောတေမာရဝိဇယ ရွတ်ပါ။ မေတ္တာပို့ပါ။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် လျော့ထား။ သမာဓိခိုင်ပြီး အာရုံရလာ အောင် ရှု။

(၁)ပထမအဆင့်

ချမ်းသာစွာ နေထိုင်လျက် မနီးမဝေး ရှေးလက်လှမ်းမီ လောက်မှာ ငုံ့လည်း မငုံ့၊ မော့လည်း မော့မကြည့်ရဘဲ (မှန်)တစ်ချပ် ကို မျက်စိနှင့်ပန်ရအောင် ထောင်ထားပြီးလျှင် မှန်ထဲ၌ မိမိမျက်စိကို စိုက်ကြည့်၊ မျက်ရည်ကျပလေ့စေ၊ သမာဓိအားတက်လာတာ၊ မျက်တောင်မခတ်ရ၊ အာရုံမလွင့်နှင့်၊ မျက်စိကို စိုက်ကြည့်။ စွဲနေအောင် မြင်ပြီး၊ အလင်းရောင်နှင့်ကြည့်ပြီးလျှင် အမှောင်မှာ ကြည့်၊ ယခင် နည်းအတိုင်းကြည့်၊ အမှောင်ထဲမှာ မိမိမျက်စိကို (မှန်)ထဲမှာ သေချာ စွာ မြင်အောင်ကြည့်(ကျင့်ပါ)။ မြင်လာပြီ စိတ်တည်ငြိမ်လာပြီ၊ သမာဓိ ခိုင်ပြီး အာရုံရလာလျှင် ကသိုဏ်းရှုတော့မည်။

(၂) ရေကသိုဏ်း(အာပေါကသိုဏ်း)

ဖန်ခွက်တစ်ခွက် (သို့မဟုတ်) ကြွေပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲ မှာ (ရေ) အပြည့်ထည့်ပါ။ သမာဓိနည်းသောသူများ အနားတွင် အရစ်ပါသော ဖန်ခွက်/ပန်းကန်ကို သုံးပါ။

မိမိရှေ့တစ်တောင်ခန့်မှာ ချထား၊ တရားရှုမှတ်သလို (သို့ မဟုတ်) ချမ်းသာစွာထိုင်၊ ရေကို မျက်တောင်မခတ်ဘဲ စူးစိုက်ကြည့်၊ ရေထည့်ထားသောခွက်သဏ္ဍာန်ပျောက်ပြီး ရေကို ဒီအတိုင်းမြင်ရမယ်၊ မြင်အောင်ရှုပါ။ အဲဒီရေပြင်ကြီးကို ဖောက်မြင်အောင် ရှု၊ ကြိုးစားရှု။

အမြင်အာရုံ ဒီကစရတာ။ သူများစိတ်ကို ဖောက်မြင်ရမယ်။ ရေကသိုဏ်းသည် ဈာန်ငါးပါးလုံးကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ မှော်အတတ် ကို တတ်စေ၏။ ဂမ္ဘီရအတတ်ကို တတ်စေ။ မိမိအမြင်မကြည်လင် လျှင် ရေကသိုဏ်း ကြည့်ပေး။

(၃) မီးကသိုဏ်း(တေဏေကသိုဏ်း)

ချမ်းသာစွာနေထိုင်လျက်၊ မနီးမဝေးရှေ့လက်လှမ်းမီ လောက်မှာ ငွံလည်း မငွံ၊ မော့လည်း မော့မကြည့်ဘဲ (အလင်းတစ်တိုင် ထွန်း)မျက်စိနှင့် စိုက်ကြည့်၊ မီးညွန့်ထဲကို ဖောက်ကြည့်၊ မီးတောက် ထဲက အနက်ကလေးကို ကြည့်၊ သမာဓိခိုင်လာပြီ၊ အာရုံရလာပြီ၊ လူတွေရဲ့ အနာဂတ်အကြောင်း ကြိုတင်နိမိတ်တွေ သိလာမည်။

(၄) မြေကသိုဏ်း (ပထဝီကသိုဏ်း)

မိမိအထွာဖြင့် တစ်ထွာလောက်ရှိသော ဗန်းလေးထဲကို (မြေကြီး)အပြည့်ထည့်၊ သမာဓိနည်းသောသူများ ဗန်းအနားရစ်ကို ဆေးခြယ်ပါ။ ကသိုဏ်းဝန်းကို ပြုလုပ်ပြီးလျှင် လူသံတိတ်ဆိတ်သော နေရာမှာ ချမ်းသာစွာ ထိုင်၊ ကသိုဏ်းဝန်းကို မနီမဝေး ရှေ့လက်လှမ်း မီရာနေရာမှာ ထား၊ မြေကြီးကို မျက်စိနှင့်မြင်သည့်အတိုင်း စိတ်ထဲ မှာ စွဲကပ်လာအောင် ရှုပါ။ သတိသညာ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ မှတ်၍ ကသိုဏ်းဝန်းတစ်ခုလုံး စိတ်ထဲစွဲကပ်လာအောင် ရှုပါ။ ကြာလျှင် မြေအထူပါ ဖောက်မြင်လာမည်။

မျက်စိဖွင့်ရှုရာမှ မျက်စိမှိတ်၍ စမ်း၊ အလင်းနှင့်ရှုပြီးလျှင် အမှောင်မှာစမ်း၊ နိမိတ်မပြောင်းမလွဲ ထင်နေအောင် ရှုပါ။

(၅) လေကသိုဏ်း (ဝါယောကသိုဏ်း)

လေကို နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်က ရှုသွင်းပြီး နားနှင့်လည်ပင်း ငယ်ထိပ် အဲဒီက လွတ်၊ လေဝင်လေထွက် နှမ်းကြောင်းမြင်ရအောင် ရှု။

(၆) နေကသိုဏ်း

နေလုံးကြီးကို မျက်စိနှင့်ကြည့်၊ ကိုယ့်ဆီပါအောင်ဆွဲယူ၊ မိမိ၏တစ်တောင်အကွာမှာ နေလုံးကြီးက ရပ်နေလိမ့်မယ်။ မျက်စိထဲ ဝင်မသွားသေးဘူး။ ဝင်အောင်ဆက်ရှု၊ ကြိုးစား၊ မျက်လုံးထဲ ဝင်ပြီ ဆိုလျှင်တော့ သမာဓိအား သိပ်တက်နေပြီ။

ကသိုဏ်းအမျိုးမျိုးတို့တွင် မိမိနှင့် လွယ်ကူပုံရသော ကသိုဏ်းကို အရင်ရှုမှတ်ပါ။ ကသိုဏ်းအောင်လျှင် 'အကြားအမြင် ရပြီ၊ မနောဓာတ်ရပြီ။ မှော်အတတ်ကို အောင်ပြီ၊ ဂစ္ဆီရအတတ်ကို တတ်ပြီ၊ ဈာန်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကသိုဏ်းတစ်ခုကို ကျွမ်းကျင် လျှင် ကျန်သောကသိုဏ်းများ အလွယ်ရနိုင်ပါသည်ဟု အဘက (၁၆၊ ၈၊ ၁၉၉၅) ညမှာ အမိန့်ရှိပါသည်။



တစ်သက်တာလက်ဆောင်

(က) အဘ၏ ဓမ္မစစ်သားသမီးများသည် နံနက် အိပ်ရာထချိန် တိုင်း ဘုရားမျက်နှာသစ်တော်ရေ၊ သောက်တော်ရေများ ကပ်လှူပေးပါ။ ပြီးလျှင်-

သဗ္ဗေဗုဒ္ဓါ (*) ပတ္တာ၊ တေသံ (*) တေနေယောဟောတု ဟု မိမိသက်စေ့ထက် တစ်ခေါက်ပို၍ရွတ်ဆိုပါ။

(*) ပြထားသောနေရာ၌ ဆိုင်ရာနေ့သား/သမီးအလိုက် ထည့်ဆိုရမည်။

၁။ တနင်္ဂနွေသား၊သမီး (ကုဒ္ဒိ)

၂။ တနင်္လာသား၊သမီး (ခေမ)

၃။ အင်္ဂါသား၊သမီး (ဇိန)

၄။ ဗုဒ္ဓဟူးသား၊သမီး (လာဘ)

၅။ စနေသား၊သမီး (တေဇ)

၆။ ကြာသပတေးသား၊သမီး (ဗလ)

- ၇။ ရာဟုသား၊သမီး (ယဿ)
- ၈။ သောကြာသား၊သမီး (သီရိ)

(ခ) မြတ်စွာဘုရားအား ချက်သော ဆွမ်းမမီလျှင် အပြစ် အနာ အဆာကင်း၍ သန့်ရှင်းသော သစ်သီးဆွမ်း အမြဲကပ်ထား ပါ။

ဆွမ်းသည် ၁၊ သုမင်္ဂလဆွမ်း ၂၊ ဒုမင်္ဂလဆွမ်း ဟူ၍ နှစ် မျိုး ရှိသည်။ ဗုဒ္ဓကို ဘာဆွမ်းကပ်သည်ကို တပ်တိုင်း လျှောက်ထားပါ။

(ဂ) တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ဘုရားဆောင်၊ ဘုရား ခန်းရှိ ဗုဒ္ဓရှေ့မှောက်တွင် လက်အုပ်ချီ၍ရှိခိုးပါ။ တစ်ကြိမ် ရှိခိုးရုံနှင့် သေးငယ်သောအပြစ်များ ပြေပျောက်ပါသည်။ အိမ်ရှိဘုရားအား ယခုဆုတောင်းခြင်းသာ ပြုနေကြပါသည်။

* မိမိ၏အခက်အခဲ ပြဿနာအရပ်ရပ်အား တင်ပြေလျှောက် ထား နှီးနှောတိုင်ပင်ပါ။

(ဃ) ညပိုင်းရောက်လျှင် စက္ခု ဥဒါပါဒါ၊ ဉာဏ်ဥဒါပါဒါ၊ ပညာဥဒါပါဒါ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒါ ပါဒါ၊ အာလောကော ဥဒါပါဒါ ဟု မိမိသက်စေ့ထက် တစ်ခေါက်ပိုရွတ်ပါ။ (အသက် ၄၀ ရှိသူသည် ၄၁ ခေါက် ရွတ်ရပါမည်။)

(c) ဤကျင့်စဉ် (အာဇာနည်တစ်သက်တာလက်ဆောင်)ကို နေ့စဉ် ကျင့်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရန်ကာကွယ်တားဆီး၍ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်သော ကောင်းမှုကိစ္စများ၊ အခက်အခဲ မရှိအောင်မြင်ခြင်းသို့ ရရှိပါလိမ့်မည်။ (အဓိဋ္ဌာန်အဖြစ် ကျင့်လိုလျှင် မွေးနေ့ကစ၍ သက်သတ်လွတ်စား၊ တစ်ကြိမ် ၁၀ ရက်စခန်းကျင့်ကြံပါလေ)

*** အာဇာနည်သောကတိ**

အာဇာနည်သား/သမီးများသည် မိမိ၏အကြား၌လည်းကောင်း၊ အမြင်၌လည်းကောင်း ဒုက္ခရောက်နေသူများကို ကယ်တင်ရမည်။

*** အပြစ်ကြွေးချေနှုန်း**

ဘဝအဆက်ဆက်မှ ယခုထိတိုင်အောင် သိသောအပြစ်၊ မသိသောအပြစ် ဟူသမျှတို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားအား ဤ(*) လှူဒါန်းရသောအကျိုးအားကြောင့် ယခုအချိန်မှစ၍ ပြေပျောက်ရပါ လို၏။ ဝဿန်ဤမြေ သက်သေတည်ပါ၏။ ဤမှန်သောသစ္စာ စကားကြောင့် တောင်းသောဆု ပြည့်ဝရပါလို၏ ဟု ဆုတောင်းပါ။

ပညာပေးကဏ္ဍ

❶ နေ့အလိုက်လုပ်ဆောင်ရန်ကဏ္ဍများ

- ၁။ တနင်္ဂနွေ အဘအောင်မင်းခေါင်ကို ပင့်လျှောက်ခြင်း၊
- ၂။ တနင်္လာ ငွေကြေးကိစ္စ၊ အမိအဘကျန်းမာရေး ကိစ္စ၊
- ၃။ အင်္ဂါ စက်ပစ္စည်း၊ စစ်ဖက်ဆိုင်ရာဆောင်ရွက်မှု၊
- ၄။ ဗုဒ္ဓဟူး ဘုမ္မိသိုက်များနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်း၊
- ၅။ ကြာသပတေး မင်းစိုးရာဇာကိစ္စ၊
- ၆။ သောကြာ ရုက္ခစိုက်များနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊
- ၇။ စနေ နဂါးချုပ်များနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊



❷ အဘအောင်မင်းခေါင်ပင့်လျှောက်နည်း

- (က) အချိန်
 နေ့လယ် (၁) နာရီ၊ (၂) ည ၇ နာရီပိုပို (၃) ည (၉နာရီ
 ၉မိစနစ် ၉စက္ကန့်)

* (ခ) ပင့်လျှောက်ပုံ

ဘုရားခန်းတွင် နေကထိုင်သန့်သန့်တစ်ခု ခင်း၍ ရေဓွေး
ကြမ်းတစ်ခွက်၊ ထန်းလျက်ခုနစ်ခဲ* ပန်းကန်ဖြင့် ကပ်၍
လိုတာကို ပြော/လျှောက်ပါ။ နှုတ်က ဖွင့်လျှောက်ပါ။
(အဘသည် မနောဖြင့် လျှောက်သည်ထက် နှုတ်က ဖွင့်
လျှောက်တာ ပို၍သဘောကျပါသည်။) အဘကြွမကြွ
ထန်းလျက်ကို ကြည့်ပါ။ စိုလာလျှင် အဘကြွသည်။



❖ ကိုယ်စောင့်နတ် (၁၂)ပါး

ကိုယ်စောင့်နတ် (၁၂)ပါးရှိသည်။ ညာ (၆)ပါးသည်
ကောင်းသောနတ်၊ ဘယ် (၆)ပါးသည် မကောင်းသောနတ်၊ မိမိ
အိပ်ရာထနောက်ကျလျှင် နတ်များ အစည်းအဝေးတက်ရန် နောက်ကျ
၍ ဒဏ်ခတ်ခံရမည်၊ နတ်များဒဏ်ခတ်ခံရလျှင် မိမိလည်း အလုပ်
အကိုင် အကြံအစည်အဆင်မပြေဖြစ်တတ်ပါသည်။

❖ ဘလင်းတိုင်ပူဇော်နည်း

တိုက်ပန်းကန်ပြား (သို့မဟုတ်) အချိုပန်းကန်ပြားပေါ်တွင်
(ကျန်အလင်းတစ်တိုင်နှင့်) အခြေကို အရင်စိုက်၊ ပြီးလျှင် အလင်း
ဓာတ် ထွန်းညှိပါ။ ငြိမ်းလျှင် သစ်ရွက်နှင့်မငြိမ်းရပါ။ ပန်းကန်လုံး
(သို့မဟုတ်) ခွက်တစ်ခုခုနှင့် အုပ်ငြိမ်းပါ။



ပဋ္ဌာန်းရွတ်ခြင်း (၁)

ရေတစ်အိုး
 သဲတစ်အိုး
 ဆန်တစ်ဇလုံတို့တွင် သဲနှင့်ဆန်ထဲ၌ သာသနာ့အလံ သုံး
 မျက်နှာ ထူပါ။
 ပဋ္ဌာန်း၊ ၂၄ ပစ္စည်း တစ်ရက်လျှင် (၂၄) ခေါက်ရွတ်၊
 (၇)ရက်ရွတ်ပါ။ ရက်ပြည့်လျှင် ၎င်းပစ္စည်းများ 'ဘုရားတစ်ဆူဆူ
 ပို့ပါ။ နောက်နေ့တွင် ဘုန်းကြီးတစ်ပါးပါး ဆွမ်းကပ်ပါ။

ပဋ္ဌာန်းရွတ်ခြင်း (၂)

အုန်းစိမ်းတစ်လုံး၊ မျက်နှာဖွင့်၊ ကြောပန်းကန်တစ်လုံးပေါ်
 တင်၍ ပထမနေ့နံနက်ပိုင်း ဗုဒ္ဓအား လှူထားပါ။ (၇) ရက်ပြည့်
 နောက်ဆုံးနေ့၌ အုန်းဘေးမှာ လိုတာအပြည့်ရေ၊ ညနေမှာ စွန့်ပါ။
 ပဋ္ဌာန်းဆန်တစ်ဇလုံ (၇) ရက်ပြည့်လျှင် ဆန်ကို အိမ်
 ပတ်လည် ကြ/ပက်ပါ။ ရန်ကင်းသည်။
 ပဋ္ဌာန်းရေတစ်အိုး (၇) ရက်ပြည့်လျှင် ရေကို သောက်ပါ။
 ဤသုံးမျိုးတစ်ပြိုင်နက်တင်ပြီးက (၂၄) ပစ္စည်း တစ်ရက် (၂၄)
 ခေါက်၊ (၇) ရက်ရွတ်ပါ။

*** ပြုဟ်နတ်မင်းကြီး(၈)ပါး ပူဇော်နည်း**

ပြုဟ်နတ်မင်းကြီး (၈) ပါးကို ည (၇) နာရီပိုပိုတွင်



ဘုရားခန်းရှေ့တစ်နေရာရာ၌ အလင်းတိုင် (၈)တိုင်ထွန်း၍ လှူဒါန်းပူဇော်ပါ။ အလင်းဓာတ်ကို ပေးပါ၏။ ပေးရသောအကြောင်းမှာ (မိမိ၌ ကိစ္စဆောင်ရွက်စရာရှိလျှင် ဂြိုဟ်နတ်မင်းကြီးတို့အား လျှောက်ထားပါ)

အခြားသူကိစ္စဆိုလျှင် အလင်းတိုင်အလယ်၌ နာမရေး (သို့မဟုတ်) ဓာတ်ပုံထားပါ။

* လိုရာဆုတောင်းပါ။ ဂြိုဟ်နတ်မင်းကြီးများကို နေအိမ်သို့ ကြွရန် မပင့်ဖိတ်ရပါ။ အလင်းဓာတ်သာ ပေးလှူပါ။ ပင့်ဖိတ်လျှင် ပြန်ပို့ရမည်။ ပြန်မပို့ဖြစ်လျှင် အခက်အခဲတွေ့ရတတ်သည်။



❶ ပိပိဘခန်း/ပျော်ပိ ဖောက်ခြင်း



မိမိနေအိမ်/အခန်း ညာဘက် အဝင်တံခါးချပ်တွင် (၈၈) စမကိုလည်းကောင်း၊ ဘယ်ဘက်အဝင်တံခါးချပ်တွင် (၉၀) စမကိုလည်းကောင်း ဘယ်လက်နှင့် ရေးပါ။ ရန်ကင်းသည်၊ ပယောဂကာကွယ်ပါသည်။

❷ ပိပိကိုယ်ကို ဖောက်ခြင်း



နဖူးမှာ စ၊ အပေါ်နှုတ်ခမ်းမှာ က၊ အောက်နှုတ်ခမ်းမှာ ယ၊ ပြီးလျှင် နှုတ်ခမ်းပတ်လည်ကို ၀ ကွင်းပါ။ ဘယ်လက်နှင့်ဘယ်ဘက်က စ၍ရေးပါ။ ပြောဆိုမှုအောင်မြင်သည်။

ပကောင်းနိပိတ်ချေခြင်း

အောက်မျက်ခမ်းလှုပ်လှုပ်၊ အောက်နှုတ်ခမ်းလှုပ်လှုပ် မိမိ၏ လုံချည်အောက်ဘက်စကို ဆွဲ၊ ထို့ခနဲ (စတီ)ထွေးပါ။ ၎င်းအစနှင့် အပြင်သို့ သုတ်/ပစ်လိုက်ပါ။

၁၅၅ ဘလျှဝတ္ထု

အလျှဝတ္ထုသည် လျှသူ၏ အမြစ်၊ အညွန့် နံပစ္စည်းဖြစ်က ပို၍ အကျိုးပေးထူးကြောင်း အဘ အမိန့်ရှိသည်။

- ၁။ တနင်္ဂနွေ တံခွန်၊ ထွေးခံ၊ တိုင်ကီ၊ တိတ်ခွေ၊ တံခါး၊ နန်းကြိုး၊ နို့ခဲ၊ ဒိန်ချည်၊ နားကပ်၊ နေကြာ၊ တံကဲ၊ နွယ်ချို၊ တုတ်ကောက်၊ ဒေါက်ခြာ။
- ၂။ တနင်္လာ အုန်းဆီ၊ အုန်းစိမ်း၊ အုန်းဆန်၊ ဩဇာ၊ အဆောင်၊ အံဆွဲ၊ အိုးစည်၊ အုပ်ဆောင်း၊ အုံဆေး၊ အဆီ။
- ၃။ အင်္ဂါ ခရား၊ ခေါင်းလောင်း၊ ကွမ်းယာ၊ ကြိမ်လုံး၊ ခရာ၊ ကြေးဝါ၊ ကော်ရုပ်၊ ကန်ရေး၊ ကလောင်၊ ကြက်လျာ၊ ခလုတ်၊ ဂဝံ၊ ချဉ်ရည်၊ ခရ။
- ၄။ ဗုဒ္ဓဟူး ဆပ်ပြာ၊ စပါး၊ စက်ဘီး၊ ဆေးပုံး၊ စံပါယ်၊ စုဘူး၊ ဆံပင်၊ ဆေးဘူး၊ စာပေ၊ စမုန်(စပါး)၊ ဆန်ပြုတ်၊ စောင်ပါး၊ စည်မြော၊ စိန်ဖူး။

ဆောင်ပန်း။

၅။ ကြာသပတေး ရိပ်သာ၊ လက်သုပ်၊ ရှောက်သီး၊ လိပ်သည်း
(ကျောက်)၊ ရေသံ။

၆။ သောကြာ ပိတောက်၊ ပုတီး၊ ပေတံ၊ ပိန္နဲ၊ ပြဒါး၊
မဏ္ဍပ်၊ ဖောင်တိန်၊ ပြတင်း၊ ပေါက်တူး၊
ပိတုံး၊ ဖိနပ်၊ ဖောင်တိန်၊ မော်တာ၊
မင်းတုန်း၊ ပတ္တာ၊ မဲနယ်။

၇။ စနေ ဟင်းအိုး၊ သင်အူ၊ သစ်အယ်၊ သားရေအိတ်၊
သေးအိုး။

❶ ဆေးကျု

ဆေးလှူလျှင် ဆေးအလှူခံသူက နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ်၊
များများဖြစ်ဖြစ် နဝကမ္မပေးမှ ဆေးက စွမ်းသည်။ သို့မဟုတ်လျှင်
ဆေးလှူသူသာ ကုသိုလ်ရပြီး ဆေးက မစွမ်းပါ။

❷ ဘဇာဗျင်

မိမိစားသောအစာကို -

၁။ အပင်းထည့်ခြင်း

မကောင်းသောအကြံအစည်ဖြင့် အစာတွင် အပင်း
(ယုတ်ညံ့သော အစီအရင်) ထည့်ခြင်း။

၂။ နာမ်နှိမ်ခြင်း

မကောင်းသော အကြံအစည်ဖြင့် အစာတွင် တံတွေး
တွေးထည့်ခြင်း၊ မသန့်သောလက်ဖြင့် စီရင်ထားခြင်း။

၃။ တန်ပြန်

မည်သည့်အစားအစာကိုမဆို စိတ်က သင်္ကာမကင်း
ဖြစ်လျှင်

ဗုဒ္ဓံသရဏံဂစ္ဆာမိ

ဓမ္မံသရဏံဂစ္ဆာမိ

သံဃံသရဏံဂစ္ဆာမိ။

စိတ်မှာ ရွတ်ဆိုပြီးမှစားပါ။ အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။
သင်း အကြံအစည်မမြောက်။ အဆိပ်ဆိုလျှင် ပြေ၏။

(တစ်နည်း)

အစာထဲမှာ အမှိုက်ပါလေဟန် လက်ညှိုးဖြင့် ထိ၍
အပြင်သို့ ဖယ်လိုက်ပါ။ တန်ပြန်၏။

၉။ ရန်ပျားပြေပျောက် ဘယားပျောက်ပါ။

လက်ငါးချောင်းနှင့် ယားလျှင် ကုတ်သလို မျက်နှာကစ၍
အောက်သို့ ကုတ်ချပါ။ ရန်ပြေပါသည်။



❖ နဝင်းချေခြင်း၊ တြင်းချေခြင်း

ဘုရားစေတီပရဝဏ်အတွင်းရှိ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ကို ရေလောင်း၍ ရုက္ခစိုးနတ်ကြီးအား အအေးဓာတ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် လိုရာဆုကို တောင်းပါလေ။

(က) နဝင်းချေခြင်းမှာ ကိစ္စအရေးငယ်လျှင် ရေကိုးခွက်လောင်းခြင်း ဖြစ်သည်။

(ခ) တြင်းချေခြင်းမှာ ကိစ္စအရေးကြီးလျှင် ရေ (၂၇) ခွက် လောင်းခြင်းဖြစ်သည်။

❖ ညောင်ပင်တစ်ပင်ဟု

* အမြဲတမ်း ရေလောင်း၍ ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့သည် အတွင်းအအေးဓာတ်၊ အပြင်အအေးဓာတ် ရရှိပါရစေ ဟု ဆုတောင်းပါ။

❖ ပကျတ်ပကျတ်သော ဒုက္ခိသတ္တဝါများ နေအိမ်ပြင်ပသို့ထုတ်နည်း

နည်း(၁) နေအိမ်/အခန်းများအတွင်း မကျွတ်မလွတ်သော ဒုက္ခိတနာနာဘာဝများရှိလျှင် ၎င်းနေအိမ်/အခန်းရှိ တစ်နေရာရာမှ သစ်သားအနည်းငယ်ကို စက္ကူခဲ၍ ဓားဖြင့်ခြစ်ပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းသစ်စများကို စက္ကူနှင့်ထုတ်ကာ လမ်းလေးခွဆုံ (သစ်ပင်ကြီးအောက်မပို့ရ)၌ ကျွန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ ဟု ပြောပြီး ထားခဲ့ပါ။

၎င်းညတွင် အနီဒုက္ခိတနာနာဘာဝများအတွက်

ရည်စူး၍ မေတ္တာပို့ပါ။ သီးသန့် အမျှပေးပါ။ ကုသိုလ် ပြုပေးပါ။

နည်း(၂) တစ်ထွာလောက်အပင်တစ်ပင်ကို အိုးလေးနှင့် သေသေချာချာ ပျိုးပါ။ အိမ်/အခန်းထဲ (နာနာဘာဝရှိသော နေရာ) ထဲမှာ တစ်ညသိပ်ထားပါ။ နောက်နေ့ 'အိမ်ပရဝဏ်မှာရှိသည့် မကျွတ်မလွတ်သော နာနာဘာဝဟူသမျှတို့ နင်တို့အတွက် နေရာဌာနပေးပြီးပါပြီ။ လိုက်ခဲ့တော့' ဟု ခေါ်ပြီးလျှင် အိမ်/အခန်းအပြင်ကို ထုတ်၊ လမ်းတစ်နေရာရာ (သစ်ပင်ကြီးအောက်မထားရ)မှာ သွားထားပါ။ ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေပြောပြီး ထားခဲ့ပါ။

❶ သနုချေခြင်း

အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးတန်းအောက် မဝင်မိအောင် ရှောင်ပါ။ ဝင်ခဲ့မိလျှင် တရော်၊ ကင်ပွန်းရေကြည်နှင့် သလပ်လိုက်၊ သနကြေပါတယ်။

❷ ခန္တီပေဏ္ဍာသို့

ဒေါသဖြစ်စရာ ပေါ်လျှင်၊ ဒေါသဖြစ်စရာကြားလျှင် ညာဘက်နားကဝင်၊ ဘယ်ဘက်နားက ထွက်၊ ဘယ်ဘက်နားကဝင် ညာဘက်နားက ထွက်ပါ။ ခန္တီမှ မေတ္တာပွားပေး၊ ဘာမှမခံနိုင်ဘူး ဟု အဘအမိနဲ့ရှိပါသည်။

❖ လူသည်



လူတို့အနေဖြင့် တန်ခိုးကြီးအောင် နေတတ်လျှင် ဗြဟ္မာ သိကြားတို့ထက် တန်ခိုးကြီး၏။



လူတို့ အမျှဝေမှ (၃၁) ဘုံအတွင်းအပြင် ဝေနေယျသုက္ခိတ ဒုက္ခိတ သတ္တဝါတွေ ကျွတ်လွတ်နိုင်ပါသည်။ လူကမှ ကယ်တင် နိုင်သည်။

❖ ကိုယ်ကျင့်တရား + သိက္ခာ = ဝိနည်း

၁။ ခရီးသွား/လမ်းသွားစဉ် မြေမှာ အပေါ့၊ အလေး အခင်း သွားမိပါက သွားပြီးလျှင် မြေကြီးနှင့် ပြန်ဖုံးသွားပါ။ မြေမှာ စင်္ကြံ လျှောက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အညစ် အကြေးတွေ ရှင်းပေး ထားခြင်းဖြင့် မိမိလျှောက်သောလမ်း အတိုက်အခိုက်ကင်းပါသည်။

၂။ အိပ်သောအခါ ပေါင်ခြံတွင်း လက်နှစ်ဖက်ယှက်၍ မအိပ် ရပါ။

၃။ အိပ်ရာထ မျက်နှာသစ် အာလုတ်ကျင်းလျှင် အသံမမြည်ရ။ (စတုဘာဂနတ်မင်းကြီး အာရုံပြုတာကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သည်။)

၄။ ဘုရားဂုဏ်တော် မန္တန်သုတ်ဂါထာ ပရိတ်များ ရွတ်ဖတ် သော နှုတ်မှ ရန်ရှင်းကြမ်းတမ်းသောစကား မပြောရ။ ဆဲရေးတိုင်းထွာမှု မပြုရ။

၅။ အစာစားသောအခါသမယတွင် ပါးစပ်မှ အသံမမြည်ရ။

၆။ မည်သည့်အခါမျှ လက်ထောက်မစားရ၊ စားလျှင် ယခုဘဝ မှာ မည်မျှလှူထားသည်ဖြစ်စေ သေလျှင် အယူလွဲ၍ (မိစ္ဆာ) တိရစ္ဆာန်ဖြစ်တတ်သည်။

၇။ စားသောက်သော အိုးခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဇွန်း အသံမမြည်စေရ။ ချက်ပြုတ်သောအိုးကို မခေါက်ရ။ (ခေါက်လျှင် မိဘခေါင်းကို ခေါက်သည်နှင့်တူ၏)

* ၈။ အသွေးအသားကို လှူစရာမလို၊ တတ်နိုင်သရွေ့ ရှောင်ပါ။

၉။ မိဘဆရာသမားများကို မတော်လှန်ရ။

၁၀။ တိုင်းပြည်ကို အုပ်ချုပ်သော မင်းအစိုးရအား မတော်လှန်ရ၊ မေတ္တာသာပို့ရမည်။

၁၁။ အာရုံယူနေစဉ် အနှောင့်အယှက်ဝင်လာလျှင် ဦးခေါင်းကို ဆတ်ခနဲ ခါယမ်းပစ်ပါ။

* ၁၂။ လမ်းမှာ ခြေခွင်လဲ၊ ဒဏ်ရာရခဲ့လျှင် ၎င်းနေရာကို တံတွေးတစ်ချက်ထွေး၊ ရေတစ်ခွက်ဗျန်းခနဲ လောင်းပြီး ကျွန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ ပြောခဲ့ပါ။

* ၁၃။ အာဟာရ

ထမင်းစားလျှင် ဟင်းနှင့်တွဲ၍ မစားမီ ဦးစွာ ထမင်းချည်း တစ်ဆုပ် (သို့မဟုတ်) တတ်နိုင်သမျှ စားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သူတော်စင်ပိုးအား ကျွေးခြင်းဖြစ်၍ (၇)ရက် အာဟာရသိဒ္ဓိရှိသည်။

❖ တန်ပြန်(အညွန့်ချိုးကျင့်)



ကိုယ့်ကို အညွန့်ချိုးသူများ ရှိနေလျှင် လမ်း (သို့မဟုတ်) မိမိရှေ့ရှိ အပင်တစ်ပင်က အညွန့်ကို ပြန်ချိုးချလိုက်ပါ။ တန်ပြန်၏။

❖ ပထဝီဓာတ်ကိုသော်

ပထဝီဓာတ်လိုသူများ မြေပေါ်တွင် ခြေစုံရပ်ပါ။ အခြား တစ်ဦးက အပင်တစ်ပင်ကို ရေလောင်း၍ ကိုင်ထားပါ။ (မရပ်မီ လုပ်ရမည်) ပြီးလျှင် ခြေစုံရပ်သည့်နေရာမှ ရွေ့ပါ။ ခြေဖဝါးရာကို စောက အပင်နှင့် (တံမြက်လှဲသလို) လှဲယူပါ။ စီးတဲ့ရေ(ချောင်း)မှာ မျှောလိုက်၊ ကျန်းမာပါစေ ချမ်းသာပါစေပြောပါ။

❖ ရန်ရှင်း၊ လာဘ်ခေါ်တံပြည်ကုဦးနည်း



ညနေခြောက်နာရီနောက်ပိုင်း တံမြက်စည်းကိုကိုင်ပြီး အိမ် ပေါက်ဝမှာ ခြေစုံရပ်ပါ။ လူက အတွင်းမှာနေ၍ ခုနစ်ကြိမ်အပြင်ကို လှဲထုတ် (ရန်ရှင်းနည်း)၊ ပြီးလျှင် ဒေသက်အောင့်၍ ခုနစ်ကြိမ် အိမ် ထဲကို လှဲသွင်း (လာဘ်ခေါ်ခြင်း) ဖြစ်ပါသည်။

စည်းကမ်းချက်များ

၆။ ဝိဇ္ဇာ၊ ဝိဇ္ဇာသားသမီးပျားလိုက်နာရန်

၁။ တိုင်းထွာဆဲရေးခြင်း လုံးဝခွင့်မပြု။

၂။ မာန်မထားရ။

၃။ ဆေးကုသောအခါသမယတွင် ငွေကြေးသတ်မှတ်
တောင်းခံခြင်း လုံးဝမပြုရ။ (စေတနာသဒ္ဓါဖြင့် ပေးလျှင်
ယူနိုင်သည်။)

၄။ ဆေးမကုမီ ငါးပါးသီလခံယူခြင်း၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာ
စည်းချခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

၅။ ဆေးကုသောသမယတွင် ဆရာသည် သက်သတ်လွတ်
(သို့မဟုတ်) မီးလွတ်စားပါ။ (သို့မဟုတ်) အရေးပေါ်
ဖြစ်ခဲ့လျှင် ပါးစပ်ကို သန့်စင်သောရေဖြင့် ဆေးပါ။ (သို့
မဟုတ်) တရော်၊ ကင်ပွန်းရေကြည်ဖြင့် ပက်ဖြန်းရမည်။

၆။ လဆန်း လဆန်းတိုင်းမှာ ဆေးကြူး၊ ဆေးကျိတ်ရမည်။

*၇။ ဂါထာရွတ်တော့မည် (သို့မဟုတ်) ဆေးကုပေးရတော့မည်ဆိုလျှင် အမြဲတမ်း ဝဿန်နေ့ ဤမြေပံသုကို သစ္စာစကား တည်၍ သက်သေပြုရမည်။

မှတ်ချက်။ ဝိဇ္ဇာများသည် ဆေးမထောင်းရ၊ ဆေးကြိတ်ရမည်။ မိမိသားလှူသော နဝကမ္မကို သုံးပုံပုံပြီး နှစ်ပုံ စား၊ တစ်ပုံ လှူပါ။

*၈။ သူတော်စင်ပျား၏အချိန်

ည(၆)နာရီထိုးလျှင် အဘသားသမီးများသည် သူတော်စင်များ အမျှဝေချိန်ဖြစ်၍ ရောက်ရာအရပ်ဒေသမှ သာဓုသုံးကြိမ် ခေါ်ပါ။

သူတော်စင်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ည(၆)နာရီမှ (၇)နာရီကြား ခဏနားချိန်၊ စကြိုလျှောက်၏။ ၎င်းမှ ည(၁၂)နာရီအထိ ရေ၊ မြေ၊ လေ တာဝန်အသီးသီးယူနေ၏။ ည (၁၂) နာရီမှ နံနက် (၃) နာရီအထိ နတ်ပြည်မှာရှိ၏။ ကျန်ကြားနားချိန်၊ နံနက် (၅)နာရီမှစ၍ တာဝန်ချိန်ဖြစ်၏။

အဘမှာကြားချက်များ

*၉။ အိပ်စက်လျှင်

သက်သာဖြည်းညင်းစွာ လဲလျောင်း၍ အိပ်ပါ။ အိပ်ခြင်းသည် ခဏသေခြင်းဖြစ်၍ မအိပ်ခင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သရဏဂုံတင်ပါ။

(ဗုဒ္ဓသရဏံဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မသရဏံဂစ္ဆာမိ၊ သံယံသရဏံဂစ္ဆာမိ ရွတ်ဆိုပါ)

၂။ ကာမကိစ္စ

- (က) ညပိုင်း (၁၂) နာရီမှ (၄) နာရီအကြားမှာသာ ကာမတဏှာကို ခံစားရမည်။
- (ခ) လဆန်း (၈) ရက်၊ လဆုတ် (၈) ရက် လပြည့်လကွယ် ထူးမြတ်သောဥပုသ်နေ့များမှာ ကာမတဏှာ မခံစားရပါ။ ခံစားသူများသည် တိရစ္ဆာန်ဖြစ်မည်။ (ကဿဖဘုရားရှင်လက်ထက်တော် အမိန့်ဖြစ်သည်။)

၃။ စောသုံးတန်

- (က) လိုချင်တပ်မက်မှု (တဏှာ)စော
- (ခ) ငါတည်းဟူသော (မာန်မာန)စော
- (ဂ) မိမိတို့ အနာဂတ်လျှောက်လှမ်းရမည့် ဘဝ၊ နေရာ၊ မျှော်မှန်းရသည့် စောတို့ ဖြစ်သည်။

* ၄။ ဝဿန်ဤမြေ

၂၄၀၀၀၀ (နှစ်သိန်းလေးသောင်း)အထုရှိသော ဤမဟာ ဗကဝိမြေကြီးသည် သက်သေတည်ဖို့ ထားခြင်းဖြစ်သည်။

၅။ တုံသုံးဘုံ

- (က) အထက်ဘုံ - သောတာပန်တည်နိုင်သော နတ်၊
- (ခ) အလယ်ဘုံ - လူ၊ သက်ရှိ၊ ဝိနာဘာဝ၊
- (ဂ) အောက်ဘုံ - ငရဲ၊ ဗြိတ္တာ၊ အသူရကယ်၊ မကျွတ်မလွတ်သော နာနာဘာဝ

၆။ သိဒ္ဓိတင်တိုင်းမှာ

ခန္ဓာနှင့်လက်မထိရ၊ ခန္ဓာနှင့်ဝေးကွာပလေစေ။

၇။ အသိ၊ သတိ

- (က) လှူတတ်အောင် လှူပါ။
- (ခ) နာတတ်အောင် နာပါ။
- (ဂ) ကြားတတ်အောင် ကြားပါ။
- (ဃ) ရှုတတ်အောင် ရှုပါ။
- (င) နေတတ်အောင် နေပါ။
- (စ) ပြန်တတ်အောင် ပြန်ပါ။

၈။ သတိပြုပါ

ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဓမ္မစစ်တို့သည် ယတြာ ဟု မသုံးစွဲပါ။
 ဓာတ်ဆင်သည်ဟုသာ သုံးစွဲပါသည်။

၉။ အမျိုးသမီးများ

လုံချည်ဇောက်ထိုး(အထက်ဆင်က အောက်ဘက်ရောက် အောင်) မလှမ်းပါ။



၁၀။ သိုက်နန်းရှင်များအတွက်

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့(သိုက်နေ့) ညပိုင်းတွင် (ညနေ ၆ နာရီပိုပို) ဘုရားစင်အောက် တစ်နေရာရာ (သို့မဟုတ်) မြေမှာ အမွှေးတိုင် (၇)တိုင် ထွန်းပြီး 'မြေပေါ်မြေအောက်၊ ရေပေါ်ရေအောက်၊ သိုက်နန်းရှင်များအတွက် အမွှေးဓာတ်ကို ပေးလှူပါ၏' ပြောပြီး လိုရာ တောင်းပါ။ သိုက်သည် အလင်းတိုင်မလှူပါ။

၁၁။ ရုက္ခစိုးမင်းကြီး

အိမ်၊ တိုက်ရှေ့တွင် အပင်ကြီးရှိလျှင် ရုက္ခစိုးရှိသည်။ အပင်တွင် လက်တစ်ဖက်ထောက်၊ ကျန်လက်ဖြင့် မိမိရောင်းလိုသော အိမ်၊ တိုက်၊ အခန်း အား ဈေးကောင်းဖြင့် အမြန်ရောင်းရအောင် ရုက္ခစိုးမင်းကြီးအား လျှောက်ထားပါ။



၁၂။ အပြစ်ကြွေးချေခြင်း

ဘဝအဆက်ဆက်မှ ယခုထိအောင် သိသောအပြစ်၊ မသိသောအပြစ် ဟူသမျှတို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားအား ဤ(*)လှူဒါန်းရသော အကျိုးအားကြောင့် ယခုအချိန်မှစ၍ ပြေပျောက်ရပါလိမ့်။

ဝသုန်ဤမြေ သက်သေတည်ပါ၏။ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် တောင်းသောဆုပြည့်ရပါလို ဟု ဆိုတောင်းပါ။

၁၃။ မိတ်ဓာတ်၊ ရန်ဓာတ်

(က) အောင်သပြေသည် အရာရာအသီးသီးကို အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း အကျိုးပြု၏။

* (ခ) ဂန္ဓမာသည် အပူဓာတ်၊ ၎င်းနှစ်မျိုးကို မည်သည့်အခါမှ တွဲ၍ မထည့်ရ။

(ဂ) ဒေါနနှင့်နှင်းဆီ ရန်ဓာတ်ဖြစ်သည်။

* * (ဃ) သပြေနှင့်နှင်းဆီ မိတ်ဓာတ်၊ မိတ်များများ လာစေလိုက လှူထားပါ။

(င) မိတ်ဆွေမိတ်ကောင်းလာစေလိုလျှင် ၎င်း၏နာမ(အမည်) ကို ရေး၍ သပြေခက်နှင့်နှင်းဆီခက် ပူး၍ ရိုက်ပါ။

* ၁၄။ နဂါးသိုက်

ရေစီးသောချောင်းတစ်ခုထဲသို့ သန့်စင်သော ရေတစ်ခွက် လောင်း၍ လိုရာပြောပါ။

* ၁၅။ စိတ်နှမ်း၊ စိတ်ပန်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက် ကြုံနေသူများ

(က) ဗုဒ္ဓအား ပန်းပလ္လင်လှူပါ။

(ခ) ခေါင်းအုံးပြောင်းပြန်လှန်အိပ်ပါ။

(ဂ) ခဲ(၇)လုံးကို ယူ၍ နိမ့်၊ ချိုင့်နေသော လမ်း၊ နေရာကို ပြုပြင်ပေးလိုက်ပါ။

*၁၆။ ရန်ပြုနှောင့်ယှက်သူများ တန်ပြန် အိမ်ရှေ့မြေပေါ်မှာ သင်းနာမည်ရေး (ဖိနပ်စီးထားသော) ခြေဖနှောင့်နှင့် (၇)ချက်တိတိပေါက်၊ ပေါက်တိုင်း 'မင်းလမ်း မင်းသွား' ဟု ပြောပါ။

၁၇။ အမှုကိစ္စ သိပ်အရေးကြီးလျှင် အင်းလေးကွက်ချ၊ စေဗဝ စမလေးလုံးရေး၊ အလယ်တွင် နာမည်ရေးပါ။ ပြီးလျှင် ကြက်ဥနှင့်ထိ၊ ပစ်ပေါက်လိုက်၊ ကြက်ဥ (၃)လုံးနှင့် (၃)ကြိမ်လုပ်ပါ။

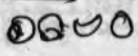
*၁၈။ အပင်ကဏ္ဍ သစ်ပင်တစ်ပင်သည် တစ်တောင်လောက် မရှိလျှင် ပျိုးပင်၊ ဘာအစောင့်မှ မနေသေးဘူး။ တစ်တောင်ထက် ကျော်လျှင် နာနာဘာဝနှင့် ရုက္ခစိုးတို့ နေကြပြီ။ သစ်ပင်ကို ရေလောင်းလျှင် ဗွမ်းခနဲ မလောင်းရ၊ ဖြည်းဖြည်းလောင်း၍ လိုရာပြောပါ။

*၁၉။ အစောင့် သက်မဲ့အရာဝတ္ထုဖြစ်ပါစေ နာမ(နာမည်)ရှိလျှင် အစောင့်

ရှိသည်။ လူတွင် ခြေထောက်သည် အနိမ့်ကျဆုံးအရာ၊ မိမိ၏ခြေနှင့် ဘာပစ္စည်းကိုပဲ တိုက်မိ တိုက်မိ ကန်တော့ ကန်တော့ဟု ပြန် တောင်းပန်ပါ။

၂၀။ သစ်သီးစားသူများ

အသီးများကို မစားမီ အစာအဆိပ်အတောက်နှင့် ရောဂါ မဖြစ်စေရန် အသီးကို လက်နှင့် စုဗဗဝ ရေးပြီးမှ စားပါ။



၂၁။ ဘုရားပန်း

~~*~~ ဗုဒ္ဓကို ပန်းကပ်လှူခြင်းသည် အဆင်းအနံ့လှူခြင်း ဖြစ် သည်။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက် ကပ်လှူပြီးသော ပန်း များသည် ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပြီးသည့်နောက် အဆင်းသာရှိ၍ အနံ့မရှိတော့ပါ။ အရိမေတ္တယျဘုရားရှင်အတွက် ရည်စူး လှူရမည့် ပန်းများသည် အနံ့ရှိသောပန်းများသာ လှူဒါန်းရ ပါမည်။

*၂၂။ ဆပ်ပြာအလှူ

ရဟန်း၊ သံဃာ၊ မြင့်မြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်များအား ဆပ်ပြာ (အမွှေးဆပ်ပြာမဟုတ်၊ သန့်စင်သော ဆပ်ပြာရိုးရိုး) လှူဒါန်းခြင်းဖြင့် မိမိ၏လက်တစ်ထွာ ဝန်းကျင်ရှိ မိစ္ဆာများအား အဝေးသို့ လွှင့်စင် စေသည်။

၂၃။ ဝိနည်း

လူတို့သည် လက်မွေး၊ ခြေမွေးများ မရိတ်ရ၊ မနုတ်ရပါ။
လက်မွေး၊ ခြေမွေးချင်းထိခိုက်မိသောအသံတို့က မိစ္ဆာများကို
ကြောက်ရွံ့စေသည်။

၂၄။ ရန်သူနှိမ်နည်း

အပင်တစ်ပင်(တစ်ထွာကျော်လောက်) ပဉ္စငါးပါးပါအောင်
နုတ်လိုက်၊ အရွက်မှာ(အပ်ဖျား(သို့) တုတ်ချွန်ဖြင့် ရန်သူ၏အမည်
ကို ရေး၊ အမြန်(x) ဟု ရေးပါ။ ပြီးလျှင် မြေထဲမြုပ်အောင် စောက်
ထိုးစိုက်၊ ရေမပေးနဲ့၊ သင်းမခံနိုင်၊ အမြန် (x) မည်၊ လုပ်တော့
မလုပ်သင်သင့်၊ နည်းရှိလို့သာ ပေးတာဟု အဘ အမိန့်ရှိသည်။



အဘဇာတ်ဆင်နုဉ်းများ

၁။ အပြင်ထွက်လျှင်

အရောင်းအဝယ်၊ အလုပ်အကိုင်ကိစ္စ၊ ညာခြေဖြင့် စထွက်၊
ပြည်ပ၊ ခရီးသွားရန်ကိစ္စ ဘယ်ခြေဖြင့် စထွက်ပါ။

၂။ အာဏာစက်တည်မြဲရန်

မြေပဲဆန်နီရဲရဲ (၉) စေ့ စားပါ။ ပိုမစားရ။

၃။ စက်ပစ္စည်း၊ အဟာရ၊ ရတနာပစ္စည်းနှင့် လှုပ်စားသူများ

အနှောင့်အယှက်ဝင်လာလျှင် သမ္မုဒ္ဒေဂါထာ (၉) ခေါက်
ရွတ်၊ သန့်စင်သော ဝါး၊ သစ်သားတစ်ခုခုဖြင့် ပစ္စည်းကို (၉)ချက်
ရိုက်ပါ။

၄။ လာဘ်ဝင်အောင်



လက်ချောင်းဖြင့် ဘယ်လက်ဖဝါး(လာဘ)၊ ညာလက်ဖဝါး (လာဘ်)ရေး၍ နှစ်ဖက်ပွတ်ပေးပါ။

၅။ ရေခြားမြေခြား၊ နိုင်ငံခြား ထွက်မည်သူများ

အနာအဆာ မပါသော သင်္ဘောသီးစိမ်းတစ်လုံးကို အမွှေး တိုင်တုတ်နှင့် အညှာဘက်က စတင်ရေး။

၁။ အမည် ----- (မောင်/မ/ဦး/ဒေါ်မထည့်ရ)

၂။ ----- နိုင်ငံသို့

၃။ အမြန်ထွက်စေရေးပြီး ဘုရားရှေ့လှည့်၊ အမြန်လှူခိုင်း (၉) ရက်၊ နာရီ (၁၂၀) ဆိုလျှင် ထူးပြီ။

၆။ ပစ္စည်း၊ ငွေလိမ်ယူသွားသူကို ခေါ်လိုလျှင်

သူ၏မျက်နှာကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး (သုဂတော) ပုတီး သုံးပတ်စိပ်ပါ။ နောက်ဆုံးအပတ်တွင် သူ၏အနာမည်ထည့်၍ (--- သုဂတော) ဟု စိပ်ပါ။

၇။ မေးလာသည့်ကိစ္စတတ်ဆင်နည်း

၁။ သစ္စာပြု

၂။ နမောတေမာရဝိဇယ ရွတ်ပါ။

၃။ မဟာကာရဏိကော ဂါထာရွတ်ပါ။

၄။ အလင်းတိုင်နှင့် (သင်းကျစ်၊ အတွင်း၊ အပြင်)

စမသုံးခုယူ

၅။ အလင်းတိုင်မှာ လက်နှင့်ဂဏန်းချ (ပုံစံ- ရဲထွဋ်ဦး ဆိုလျှင် ၄၇၁) အမြန် --- စေ။

၆။ အလင်းတိုင်ထွန်းပါ။

၈။ အလုပ်ရချင်တယ်၊ စာမေးပွဲအောင်ချင်တယ်ဆိုလျှင်

ဖွင့်သော ထီးဖြူ (၁)လက် ဘုရားမှာ လှူခိုင်းပါ။ မေးလာ သူအမည်(နာမ) မေးထား၊ ညမှာ မယ်တော်သူရဿတီကို အပ်ပေးပါ။

၉။ အချို့ရည်၊ ဖျော်ရည်ဆိုင်များ ရောင်းကောင်းဖို့

နံနက် ဆိုင်ဖွင့်တိုင်း ပုလင်းများ ခေါင်းချင်းဆိုင်၍ (ခပ် ဖွဖလေး)တိုက်ပေးပါ။

၁၀။ စားသောက်ဆိုင်များရောင်းကောင်းဖို့

ကောင်တာ စားပွဲကို နံနက်တိုင်း (၉)ချက်ရိုက် ကုလား ထိုင်၊ ခုံများ (၁)ချက်စီ လိုက်ရိုက်ပေးပါ။

၁၁။ အခက်အခဲ၊ အနှောင့်အယှက်ကြုံနေလျှင် (ရန်ရှိလျှင်)

မြောင်းလေးတစ်မြောင်းကို ဟိုဘက် ဒီဘက်(ကလေးလို) ခုနစ်ခါခုန်ပေးပါ။ အံ့ဩလောက်အောင် ကင်းပျောက်ပါသည်။

၁၂။ ညည ကလေးသွားကျိတ်လျှင်

ခေါင်းအုံးပြောင်းပြန်လှန်၍ အိပ်ခိုင်းပါ။

၁၃။ စက်ပစ္စည်းများ မပျက်ရအောင်



နံနက်တိုင်း ၅ (သို့မဟုတ်) သံချောင်းဖြင့် (သုဂတော) ဟု ရွတ်ဆိုကာ (၉)ချက် ဖြည်းညင်းစွာ ရိုက်ပေးပါ။

၁၄။ မေးလာသော နာမ(နာမည်)

စာရွက်ပေါ်မှာရေးချ၊ ဦး၊ ကို၊ ဒေါ်၊ မောင်၊ မ မထည့်ရ။ ဂဏန်းချ (ပုံစံ တိလောက ၇၄၂ = ပေါင်းခြင်း ၁၃ မ) မ-ဆိုလျှင် ရမည်။ စုံ-ဆိုလျှင် ဓာတ်ဆင်ရမည်။

၁၅။ မြေရောင်းလိုလျှင်

ရောင်းလိုသောမြေကြီးကို ရေ(၉)ခွက် လောင်းပါ။ မြေ နတ်မင်းကြီးကို အအေးဓာတ်ပေးလှူပါ၏။ မိမိတို့ပိုင်မြေကြီး (မြေ ကွက်)အား ဈေးကောင်းဖြင့် အမြန်ရောင်းရအောင် စောင့်ရှောက်ပေး ဖို့ လျှောက်ထားပါ။

၁၆။ ထွက်သွားသူပြန်လာအောင်

အဝင်အထွက်တံခါးကြီးမှာ ရေးတဲ့သူက အပြင်ထွက်၊ အတွင်းအခြေမှာ ထွက်သွားတဲ့သူနာမရေး (ကြိုက်ရာနှင့်ရေးပါ) ပြီးတော့ ရေးတဲ့သူ အတွင်းပြန်ဝင်ခဲ့ပါ။

၁၇။ ကလေးဆိုး/ပြောမရလျှင်



- သူ့ခေါင်းအုံးပြောင်းပြန်လှန်သိပ်။
- သူ့အင်္ကျီကို ဘယ်လက်မှာတင်၊ ညာလက်နှင့် ပြော၍ ရိုက်ပေးပါ။

၁၈။ အရူး၊ သိုက်နှောင့်၍ ခံနေရသူများ၊ ခန္ဓာပျက်မည်သူများ အတွက် စာတံဆိပ်ခြင်း

လူနာအဝတ်တစ်စုံ(အပေါ်/အောက်) ကို အိတ်နှင့်ထုတ်၍ စာတန်းကပ်၊ စာရေးရန်မှာ (မည်သူမဆိုယူနိုင်သည်၊ ဒါနပြုပါ၏) ဟု ရေးပါ။ နံနက် (၅) နာရီမှာ လမ်းလေးခွဆုံမှာ သွားထားခဲ့ပါ။

၁၉။ သင်တန်း၊ ရာထူး တိုး၊ လုပ်ငန်းခွင်ဝင် စာမေးပွဲဖြေမည်သူများ

ဖွင့်သောထီးဖြူတစ်လက်၏ အကန့်လေးတွေမှာ (၁)နာမည် (၂)စာမေးပွဲ (၃)ဖြောင့်ဖြူးစွာအောင်မြင်စေ ဟု စာရေးပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းထီးကိုဖွင့်၍ ကိုယ့်နာမ်ဘုရားမှာ လှူဒါန်းပါ။ (ဥပမာ- တနင်္လာ နေ့သား/သမီး ကျိုက်ကိုဘုရား)

၂၀။ အိမ်မြေကိစ္စအမှုနိုင်ရအောင်

မျဉ်းကြောင်းမပါသော စာရွက်လွတ်တစ်ရွက်မှာ (၁)နိုင်လိုသူအမည် (၂)အိမ်မြေနံပါတ် (၃)အမြန်ပိုင်ဆိုင် အနိုင်ရစေ ဟု စာသုံးကြောင်းရေး ရှစ်မျက်နှာရှိ ဘုရားမှာ စာရွက်မှစာတန်းကို ဘုရားဘက်လှည့် ပြီးလျှင် သစ်သီးတစ်လုံး(ဘာသီးဖြစ်ဖြစ်) ကပ်လှူလိုအပ်တာလျှောက်ထားပါ။

၂၁။ ယာဉ်မတော်တဆထိခိုက်မှုမဖြစ်ရအောင်

ခရီးသွားခါနီး မော်တော်ယာဉ်(ကား)မတော်တဆ ထိခိုက်မှု မဖြစ်အောင် မသွားမီ ကားဘောနက်ဖုံး၌ (စဗဗ)စမရေးပါ။ ရှေ့မီးသီးကြီး နှစ်လုံးကို သန့်စင်သော အဝတ်နှင့်သုတ်ပါ။

၂၂။ ခရီးထွက်မည်ဆိုလျှင်

ခရီးမထွက်မီ အပင်တစ်ပင်ကို ရေ(၉)ခွက်လောင်းပါ။ ရုက္ခစိုးနတ်မင်းကြီးကို အန္တရာယ်ကင်းအောင်၊ သွားလမ်းသာ၍ လာလမ်းဖြောင့်အောင် စောင့်ရှောက်ဖို့ လျှောက်ထားပါ။

၂၃။ ငွေ၊ ပစ္စည်းယူပြီး အချိန်လွန်ထိ ပြန်ရောက်မလာသူ လာအောင်

အိမ်သူအိမ်သား/အပြင်လူ မည်သူမျှမသိသော အချိန်၌ (ပေါင်းချောင်)ကို လက်ကကိုင် နှုတ်မှာတေ့၍ (ဖုန်းပြောသလိုမျိုး) သူ့နာမည်ခေါ်၍ လိုတာပြောပါ။

၂၄။ အမြန်ဆုံးပြီးစေလိုသောကိစ္စများ

ကွမ်းသီးခြမ်း(ပက်လက်မလှန်ရ)၏ မျက်နှာပြင်နှင့် ခုံရဲ့ မျက်နှာပြင် ထိနေပလေ့စေ။ အလယ်တွင် တစ်ခြမ်း၊ ဘေးက (၈) ခြမ်း ရံထားပါ။

အောက်တွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်

အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်

အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်

အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်

အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်

အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်
အောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပိုင်းတွင်

ဧတေန သစ္စ ဝဇ္ဇေနံ၊

သောတ္တိ(တေ)ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

၂။ ဇယန္တော ဗောဓိယာမူလော၊

သကျာနံ နန္ဒိဝဗုဇော၊

ဧဝ မေဝ ဇယောဟောတု၊

ဇယသုဇယမဂ်လော။

၃။ အပရာဇိတ ပလ္လင်္ကော၊

သီသေပုထု ဝိပုက္ခလော။

အဘိသေကော သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနံ၊

အဂ္ဂပ္ပတ္တော ပမောဒတိ။

နေစဉ်ရွက်ဆိုပေးခြင်းဖြင့် လာဘ်ရွှင်ကြောင်း အာ
အမိန့်ရှိ၏။

* တြိယံတိဋ္ဌတု
ဓနံတိဋ္ဌတု
သီလံတိဋ္ဌတု။

ည (၉)နာရီ (၃၅)စက္ကန့်တွင် ဂါထာကို (၇)ခေါက် ရွတ်
ပါ။ (သို့မဟုတ်) ဂါထာသုံးခုပေါင်း ပုတီးတစ်လုံး ချပြီး ပုတီး
(၇)လုံးစိပ်ပါ။ (မပိုရ/မလျော့ရ)

နဂ္ဂမသုဂတော

(၁)ရက်လျှင် ၁၀၈ လုံး ပုတီးဖြင့် (၃)ပတ် (၃)ရက်စိပ်။

(၁)ရက်လျှင် ၁၀၈ လုံး ပုတီးဖြင့် (၇)ပတ် (၃)ရက်စိပ်။

(၁)ရက်လျှင် ၁၀၈ လုံး ပုတီးဖြင့် (၉)ပတ် (၃) ရက်စိပ်။

အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ပါ။ ဤဂါထာကို ၅-၅-၁၉၉၅ ရက်နေ့ ည ၁၂ နာရီ ၀၅ မိနစ်တွင် ပုဂ္ဂိုလ်များမှ အထံ လာပေးသဖြင့် အဘက သူ့ဓမ္မစစ်သားသမီးများကို ပြန်လည်ချီးမြှင့်သည်။



ဣတိပိ မနော အရဟံသဒ္ဓိ သုဂတော

ဣတိပိမနော အရဟံ သိဒ္ဓိ သုဂတော

ည (၉) နာရီမှာ မိမိကိုယ် ရန်ပြုနေသူများ၏ မျက်နှာကို အာရုံယူ၍ ရွတ်ဆိုပါ။ (သို့မဟုတ်) တစ်ပိုဒ်လျှင် ပုတီးတစ်လုံးချပြီး ပုတီးတစ်ပိတ်စိပ်ပါ။



ဥံ ပတ္တိ ပတ္တာ၊ နိယျောဓ ကရတ္တံ၊

ဓနပစ္စယော၊ သုဂတော။

ပုတီးစိပ်ရန် မဟုတ်ပါ။ ညတွင် ကောင်းကင်ကို အာရုံပြု၍ (၂၇)ခေါက် ရွတ်ဆိုပါ။ နက္ခတ်မင်းကြီးများမှ ရွှေမိုးငွေမိုးရွာဖို့ ဓန ဥစ္စာချပေးဖို့ တောင်းသောဂါထာ ဖြစ်ပါသည်။

ဥါ တြိယျ နမတ္တ သုဂတော သိဒ္ဓိ၊
 ဥါ မဟိဒ္ဓိ ဓနသုဂတ သုဂတော သိဒ္ဓိ၊
 ဥါ အာဏာခေတ္တ စက္ကဝါရေ သိဒ္ဓိမဟာ သဗ္ဗတော။
 ဥါ နဂ္ဂမ တြိယျံ သုဂတော။
 (၄၉) ခေါက် ရွတ်ဆိုပါ။ အကျိုးထူးပါသည်။

ဥါ ခေမာ ခေမာ
 တေဇာ ရာဇာ အာယာတ
 နတ္ထိ သုဂတော။

အင်္ဂါ/ကြာသပတေးနေ့များတွင် (၉) ခေါက်စီရွတ်ပါ။
 အထူးသဖြင့် မင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အမှုအခင်းကြုံနေသူများ ရွတ်ဆိုပါ
 က မင်းမျက်ပြေ၏။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
 ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
 သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

ဥါ ဣသရိယျ ဘူတေန မဟိဒ္ဓိကော၊ သိဒ္ဓိဇော
 အနာကာရိကော၊ သုကူဇိကော၊ သုဝေဏိကော၊
 သုပတ္တိကော၊ သုသိဒ္ဓိကော၊ မဟိဒ္ဓိရာဇာ၊ အာကာမန္တိ။
 နံနက်/ည (၉) ခေါက်စီ ရွတ်ပါ။

အရပ် (၁၀) ဖျက်ရှာ ခြင်းချက်

သဗ္ဗေဗုဒ္ဓါ ဣဒ္ဓိပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယာဏုဒ္ဓိ၊
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခံဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

အရှေ့မြောက်

အရှေ့

သဗ္ဗေဗုဒ္ဓါ ခေမပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယောခေမော၊
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခံဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

သဗ္ဗေဗုဒ္ဓါ ဇိနပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယောဇိနော၊
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခံဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

အရှေ့တောင်

တောင်

သဗ္ဗေဗုဒ္ဓါ လာဘပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယောလာဘော၊
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခံဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

<p>သဗ္ဗေဗုဒ္ဓါ တေပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယောတေဇော အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။</p>	<p>ဘနောက်တောင်</p>
--	--------------------

<p>ဘနောက်</p>	<p>သဗ္ဗေဗုဒ္ဓါ ဗလပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံဗလံ၊ အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။</p>
---------------	--

<p>သဗ္ဗေဗုဒ္ဓါ ယသပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယောယသော၊ အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။</p>	<p>ဘနောက်မြောက်</p>
--	---------------------

<p>မြောက်</p>	<p>သဗ္ဗေဗုဒ္ဓါ သီရိပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယာသီရိ၊ အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။</p>
---------------	---

ကျန်းမာရေး၊ ဆေးကဏ္ဍ

❶ ကျန်းမာရေး၊ ဆေးကုသပေးမည်ဆိုပါက

- ၁။ ငါးပါးသီလခံ၊ စည်းချ၊ သစ္စာပြုပါ။
- ၂။ သမ္မုဒ္ဒေဂါထာ (၁၀) ခေါက်ရွတ်ပါ။
- ၃။ နဖူးသင်းကျစ်မှာ ဘုရားကိုပင့်ထား၊ အာရုံပေါ်လာလျှင် ဖျတ်ခနဲကြည့်။
- ၄။ အလင်းတိုင်ကို - အောက်လမ်းဆိုလျှင် မီးထွန်းပစ်ပါ။
- ရိုးရိုးတိုက်တာဆိုလျှင် စီးနေတဲ့ ရေ (ချောင်း)မှာ ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ ပြော၍ မျှောလိုက်၊ ပြုသူဒဏ် ပြုသူ ပြန်ခံရပါလိမ့်မည်။
- ၅။ ဆေးကုသလျှင် ဆေးကုသခံသူ၏နောက်တည့်တည့်မှာ ဘယ်သူမှမရှိစေရ၊ ခြေထောက် ဖင်ခုထိုင်ခဲ့လျှင် ချက်ချင်း ပြန်ပြင်ထိုင်ခိုင်း၊ ဖယ်ခိုင်းပါ။

၆။ ဆေးကုပြီးလျှင် အကုခံသူက ဆရာအား ဆေးကုလက်များကို တရော်၊ ကင်ပွန်းရေကြည်ဖြင့် ပြန်ဆေးခိုင်းပါ။

🌀 ကျန်းမာရေးဓာတ်ဆင်နွှဲခြင်း

မကျန်းမာသော လူ၊ ဒုက္ခရောက်သောလူ
လူသည် ဗုဒ္ဓဟူးနံ၊
ရေသည် ဗုဒ္ဓဟူးနံ၊
ဝါးသည် ဗုဒ္ဓဟူးနံ

အသက်ကို မေးပါ။ (၁၅)နှစ်သား/သမီးဆိုလျှင် ရေ (၁၅) ဇွန်း၊ ဝါး(၁၅)ညွန့် ဘုရားကို လှူခိုင်းပါ။ ရေ (၁၆)ဇွန်း၊ လူ့အသက် (၁၅) + ဘုရားအတွက် (၁) စုစုပေါင်း (၁၆)ဇွန်း ဘုရားလှူပါ။ ဆရာကုမရသောလူ(လူနာ) ဘုရားကုမှ ရသည်။

🌀 လူနာအဖျား/အပူကြီး၍ မထနိုင်ကျင့်

တစ်ယောက်က လူနာဘေးမှာ အိပ်၊ အိပ်ရာရွှေ့သိပ်ပေးပါ။

ပဝါတစ်ထည် (သို့မဟုတ်) သစ်ရွက်တစ်ရွက်ဖြင့် နဖူးမှ လည်ပင်း(ဝဲယာ) ရင်ဘတ်၊ ခါးအောက်(အဝတ်အခုအခံမရှိစေရ) အောက်ပိုင်းအထိ သပ်ချပြီးလျှင် လူနာကိုယ်စား တစ်ယောက်က ရေစီးသော ချောင်းမှာ ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ ပြော၍ မျှော လိုက်ပါ။

၉။ လိပ်ပြာချုပ်အစိအစု

၁။ မရှုသောအပ်ချည်ကြိုး (၇)ပင်ပူးပြီး ပေါင်မှာ ကျစ်၊ ထန် ခနဲနေအောင် ဆွဲဆန့်၊ ဖြောင့်သွားလျှင် အလယ်မှာ (၇) ထုံးထုံးပါ။

လည်ပင်း၊ လက်တစ်ဖက်၊ ခြေတစ်ဖက် တစ်ချောင်းစီ စုစုပေါင်း ကြိုး (၃)ချောင်း၊ ကြိုးအရှည်မလိုပါစေနှင့်၊ ပိုလျှင် ပိုပါစေ။

၂။ လိပ်ပြာခေါ်လိုသူက ဆရာကို ဆန်(၁)ဘူးနှင့် ငွေ(၅)ကျပ် ၂၅ ပြား၊ ၁၀ ကျပ် ၂၅ ပြား၊ ၁၁ ကျပ် (မပိုမလျော့ရပါ) နဝကမ္မတင်ပါ။

၃။ ဆန်ကို ဗန်းနှင့်ထည့်၊ ဖြန့်ထား၊ လိပ်ပြာခေါ်လိုသူ၏ အဝတ်တစ်ခု(ကလေးဆိုလျှင် ဦးထုပ်)ပေါ်တွင် ဆန်စေ့ အရင်းအဖျား မကျိုးသောဆန် (၇)စေ့ တင်ပါ။ ၎င်းကြိုး (၃)ပင်ကိုတင် နဝကမ္မငွေကို ထည့်ပါ။

၄။ ဆရာသည် ခြေလက်ဆေး၊ အာလုတ်ကျင်း၊ ဘုရားပန်း၊ ရေချမ်း၊ အလင်းတိုင်၊ အမွှေးတိုင်လှူ၊ ငါးပါးသီလခံလှူ (ဆရာသည် ပခုံးပေါ် ပဝါတင်ထားရမည်)

၅။ (--- နေ့သား၊ --- လိပ်ပြာလာလာ) သုံးကြိမ် (ဥုံ ဒူရေ ငေါက်ကာရေငေါက်၊ ပိဿနိုးကား လက်ညှိုး ပြ၏၊ လက်ညှိုးအရောင် မြင်းမိုရ်တောင်ထိပ်ဖျား သိကြား အိပ်၏။ လူ၏လိပ်ပြာ၊ ဘုတ်၏လိပ်ပြာ ငမိုက်မှောင်စီး

သကဲ့သို့ ဝင်ဆရာဝင် ကျိန်းဆရာကျိန်း ဝတ်ဆရာဝတ်) ခုနစ်ကြိမ် ရွတ်ဆိုပါ။

၆။ ဘုရားရှေ့ တစ်ကြိမ်၊ တံခါးပေါက်ဝမှာ တစ်ကြိမ် လုပ်ပြီး လျှင် ယောက်ျားဆိုလျှင် လည်ပင်းညာလက် ဘယ်ခြေ၊ မိန်းမဆိုလျှင် လည်ပင်း ဘယ်လက်ညာခြေ၌ မိန်းမချည် (အသေချည်)ပါ။ ကြိုး (၇)ရက်ချည်ထားပေးပါ။

၇။ လိပ်ပြာခေါ်သောသူ(လူနာ)အား ဆန် (၇)စေ့ကျွေး၊ နို့စို့ ကလေးဆိုလျှင် မိခင်က ဝါး၍ ကလေးလျှာပေါ်တင်ပေး။ ဆန် (၁)ဘူးနှင့် နဝကမ္မကို ဆရာယူပါ။ ဆရာလက်ခံမှ ဆေးစွမ်းပါသည်။

၈။ ကြိုးကို ရေစီးသောချောင်းမှာ ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ ပြော၍ မျှောပါ။

ဆေးကဏ္ဍ(ဒါထူး)ဆေးကုခြင်း

၁။ ဘုရားငါးဆူပင့်ပါ။

၂။ ဂါထာရွတ်။

“ ဗုဒ္ဓဂုဏော၊ အနန္တော၊
ဓမ္မဂုဏော၊ အနန္တော၊
သံဃဂုဏော၊ အနန္တော၊
မာတာပိတုဂုဏော၊ အနန္တော၊
အာစရိယဂုဏော၊ အနန္တော။ ”

၃။ သစ္စာပြုပါ။
 (ဥပမာ- သား/သမီးသည် မိဘများကို လုပ်ကျွေးသမှု ပြုခဲ့ပါသည်။ ငွေကဏ္ဍမှအပ ပစ္စည်းအဆုံး ပေးခဲ့ပါသည်။ ဤမြေပုံသုသက်သေပြုပါ၏။ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကြောင့် (+ ဆုတောင်း)

၄။ ဆုတောင်း
 သိဒ္ဓိဝင်ပါစေသား၊ မဟိဒ္ဓိဝင်ပါစေသား၊ အောင်မြင်ပါစေသား။ နားမှာ ဆတ်ဆတ် မင်္ဂလာစကား ကြားရပါစေသား။ ကုသခံသူ ဝေဒနာရှင်၏ ရောဂါမှန်သမျှ ပျောက်ကင်းချမ်းသာပါစေသား။

၅။ ကုသပုံ
 သစ်ရွက် (၇)ရွက်ကို ခူးခိုင်းပါ။ ရေစင်စင် ဆေး၊ ပြီးလျှင် ရေကိုခါလိုက်၊ ရေခါပြီးလျှင်လည်း ရေစလေးများ ရှိနေပါစေ။ ပြီးလျှင် (၇)ရွက်ထပ်၊ ဘယ်လက်နှင့်ဆုပ်၊ နှုတ်ဖျားမှာတော့၊ ဂါထာစုပ်ပါ။

ဂါထာ ဥုံ သုခိ သုခ သုခိ သုခ သုခိ သုခ သုခ
 တစ်ရွက်ကို ညှာလက်နှင့်ယူ၊ ရောဂါနေရာမှာ အပေါ်အောက်သပ်ချ၊ သပ်ချနေစဉ် အသက်အောင့်ဂါထာရွတ်၊ တစ်ရွက်ပြီးလျှင် တစ်ရွက်လုပ်ပါ။ (၇)ရွက်လုပ်ပြီးလျှင် အသက်ပြန်အောင့်၍ သင်းရောဂါနေရာကို (လက်ပြန်) ဆောင့်ပေတော့။ (ဟန်သာဆောင့်ပါ။ အနာကို မထိပါစေ

နှင့်) ၎င်းနောက် သစ်ရွက်(၇)ရွက်ကို မီးတိုက်ပြီး ကုန်
အောင်ရှို့လိုက်ပါ။ လူနာမှ ဆရာအား တရော်၊ ကင်ပွန်း
ရေကြည်ဖြင့် ဆေးပေးပါ။

မှတ်ချက်။ ရောဂါကုလျှင် ဘာအချဉ်မှ မစားရ။

အဘကိုယ်စား
ဆေးဝိဇ္ဇာတစ်ပါး၏သင်ကြားပို့ချချက်များ



❶ ဂမ္ဘီရဆေး

စရဏ (ပုတီးစိပ်၊ တရားထိုင်၊ ကသိုဏ်းရှုစသည်) ထိုင်
သူတို့သည် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပွင့်စေရန် ပက်လက်အိပ်ပါ။ ခြေ
နှစ်ဖက်ကိုထောင်၊ သံပုရာထက်ခြမ်းပိုင်း၊ ဆားများများနှင့် ခြေဖဝါး
အလယ်ခေါင်ကို (၇)ကြိမ်ထက်မနည်း အတက်အဆင်း ပွတ်ပေး၊
အောက်က အဝတ်ခံထား၊ ပြီးလျှင် အဝတ်နှင့်သုတ် (၄င်းနောက်
ခြေမဆေးရ၊ ရေမချိုးရပါ။)

❷ နင်းခြင်းနှိပ်ခြင်း ဆေးကုဆေးလိမ်းခြင်း

ကိစ္စပြီးလျှင် လက်နှင့်သပ်ချ၍ အပြင်သို့ လွှင့်ပစ်(ဟန်)
ပြုပါ။

* ၉ ဓာတ်ချဉ်း

(ညနေ ၆ နာရီမကျော်မီ) သစ်ရွက်တစ်ရွက်ကို ခူး၊ သန့်
သောရေနှင့် ဆေးပါ။ ညအိပ်လျှင် ခါးအောက်ပိုင်းနေရာမှာ ထား
အိပ်၊ နောက်နေ့ ရေစီးသောချောင်းမှာ ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါ
စေဟု မေတ္တာပို့၍ မျှောလိုက်ပါ။

၉ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဆေး

- (၁) ကြောင်ပန်းရွက် ပုစွန်ခြောက်နှင့် ဟင်းချိုချက် (၃)ရက်
သောက်၊ (အချိုမှုန့်မထည့်ရ)
- (၂) ကင်ပွန်းချဉ်၊ ဆန်လှော်၊ ပုစွန်ခြောက်နှင့် ဟင်းချိုချက်
(၃) ရက်သောက်၊
- (၃) ပြည်ပန်းညို ပုစွန်ခြောက်နှင့် ဟင်းချိုရွက် (ဆားမထည့်ရ)
(၃) ရက်သောက်၊
အားနည်း၊ နှလုံးတုန်၊ မူးမော်၊ ခါးကိုက်ရောဂါများ
ပျောက်သည်။

၉ နှလုံးသွေးလေဆေး

ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး မှည့်မှည့်တစ်လုံးကို အခွံနွာ ရွှေ
(၁)ဆိုင်၊ (၂)ဆိုင်၊ (၃)ဆိုင် (ဘယ်နှရွက်ပါပါ) ကပ်ပါ။ ပြီးလျှင်
ရွှေကပ်ထားသော ငှက်ပျောသီးကို စားပါ။ တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ်
မှ သုံးကြိမ် မှန်မှန်စားပါ။

❶ ဆီးဆေး

ဆီးပူ၊ ဆီးကျင်၊ ဆီးလမ်းကြောင်း ကိုက်ခဲ၊ ကျောက်တည်
ခြင်းတို့တွက် ဆန်ဆေးရည် ပထမရည်ကို သွန်၍ ဒုတိယရည်ကို
ယူ၊ ခပ်များများသောက် (၃) ရက် ဆက်သောက်၊ ပျောက်၏။

❷ ငန်း/မန်းပျောက်အောင်

ညဘက်မှာ ချက်ကို နနွင်းလိမ်းအိပ်ပါ။

❸ သွေး၊ ငွေ၊ ဝမ်း ပှန်တဲနည်း

နံနက်သင်္ဘော (နေ့လယ် ၁၂ နာရီမကျော်ရ)
ည ငှက်ပျော စားပါ။

❹ ရေစီးကမ်းပြို

သွားဖုံးရီ၊ သွေးယို ရေစီးကမ်းပြိုဖြစ်လျှင် -
နို့စို့အရွယ်ကလေး၏ မစင်(ငှိုမဟုတ်) ကြက်ချေးကို
ပြာချ။ လှော်ရန် (သို့မဟုတ်) လုံထဲထည့် မီးကျွမ်းအောင်ထိုး၊
သွားဖုံးမှာ သိပ်ပေး ပျောက်၏။

❺ နောက်ကျောတက်ကျင်

လက်သီးနှစ်ဖက်ဆုပ်၍ ရှေ့မှာဆိုင်ပြီးလျှင် နောက်ဘက်
ကို ခပ်ပြင်းပြင်း ဆွဲယူပါ။

❶ ကြီးပေါင်းတက်ကျင့်

အုန်းဆီ (သို့မဟုတ်) မုန့်ညင်းဆီကို ခပ်သွက်သွက်လိမ်း၊
ရွှေ (၁)ရွက် ကပ်/ ပွတ်၊ ရွှေ (၂)ရွက် ကပ်/ပွတ်၊ ရွှေ (၃)ရွက်
ကပ်/ပွတ်ပေးပါ။

❷ ဘရားကုခြင်း

သည်းခြေ မည်မျှပျက်ပျက် -
ဘုရားရှေ့မှာ ရေကို သန့်စင်အောင် အထပ်ထပ်စစ်ပြီး
(သုဂတော)ဂုဏ်တော် (၂၇) ခေါက် သုံးလီရွတ်ပြီး တိုက်ပါ။

❸ ယားနာ

ရှောက်ကိုင်းတစ်ကိုင်း ပြုတ်၊ ရေနှင့်ရောချိုး၊ ယားနာ
ကာကွယ်နိုင်သည်။

❹ နှုနာ၊ ဝဲနာ

ဥုံ တေစုံ တေစုံ ယမုံ

ဥုံ တေစုံ တေစုံ ပလုံ

ဥုံ တေစုံ တေစုံ သွားဟုံဟုံ။

(၁) သစ်ရွက် (သို့မဟုတ်) မီးသွေးကို ၎င်းဂါထာဖြင့် (၃၇)
အုပ် မန်း၍ ကုသ/ပွတ်သပ်ပေးရန် (ယားနာအမျိုးမျိုး)



- (၂) ရေ၊ ဆီ၊ သစ်ရွက် ရရာကို ၎င်းဂါထာဖြင့် မန်း၍ ကုသပေးရန် (အပင်းကျ၊ မျက်စိနာပျောက်)
- (၃) အသီးစိမ်းစိမ်းတစ်လုံးကို ၎င်းဂါထာဖြင့် (၃၇) အုပ်မန်း၊ အနာကြီးရောဂါရှိသူကို ပေး၊ နောက်နေ့ သစ်သီး လောက်တွယ်ရော၊ ဤမျှလောက် မန္တန်ပြင်းသည်။

❖ လိင်ဝင်ခြင်း

ဣတ္ထိယလိင်ဝင်သော် ပူရိသာ၏အမွှေးကို မီးရှို့၍ မှိုင်းခံခိုင်းပါ။ ပူရိသလိင်ဝင်သော် ဣတ္ထိယ၏ အမွှေးကို မီးရှို့၍ မှိုင်းခံခိုင်းပါ။

❖ ချောင်းဆိုး ရင်ကြပ်

၎င်းပျောသီးဖီးကြမ်း မှည့်မှည့် (၃) လုံးကို ရွှေကပ်၊ တစ်ရက်လျှင် တစ်လုံး (၃) ရက် ဆက်စားပါ။

❖ ခေါင်းကိုက်ကျင့်



ဆေးလိပ်တစ်လိပ်ယူ(သုဂတော) (၉)ခေါက်ရွတ် ဆေးလိပ်မီးညှိ အားရပါးရဖွာလိုက်၊ မီးစွဲအောင် ဖွာလိုက်၊ ပြီးလျှင် ၎င်းဆေးလိပ်(ဖွာသောဘက်နှင့် နားထင်ကိုထိ) ရောဂါတွေ ဆေးလိပ်ထဲပါသွားမယ်။ ပြီးလျှင် လွင့်ပစ်လိုက်ပါ။

❶ မိုက်နာကျင်

ဆေးလိပ်တစ်လိပ်ကိုယူ သုဂတော (၉)ခေါက်ရွတ်၊ မီးညှို့၊ မီးစွဲအောင် အားပါးတရဖွာလိုက် ပြီးလျှင် ၎င်းဆေးလိပ် (ဖွာသော တက်နှင့်) အဝတ်အခုအခံမပါသော ဗိုက်ကို ထိထား၊ ရောဂါတွေ ဆေးလိပ်ထဲ ပါသွားရော။ ပြီးလျှင် လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။

❷ သည်းခြေ၊ သွေးတိုး၊ ဂေ

အခါးဓာတ်သည် သွေးကို ကြေစေ၏။ အောင်းနေသော၊ ပိတ်နေသော သွေးကြောဓာတ်ကို ဖွင့်ပေးသည်။ မကြာခဏ အခါး ဓာတ်ကို စားပေးပါ။

❸ ဘဝ်ဓာတ်

အပူကို အားပေး၏။ ဝမ်းမီးကို ချက်၏။ စပ်သီးသည် အန္တရာယ်ပြု၏။ ငရုပ်ကောင်း၊ ဂျင်းတို့သည် အန္တရာယ်မပြု၊ အကျိုး ပြုသည်။

❹ ယောင်ရမ်းနာ၊ ဘကြော့ဇင်

ရရာအပင်ပဉ္စငါးပါးကို ဆွဲနုတ်၊ သန့်စင်သောရေနှင့် ဆေး ပြီး သုဂတောဂါထာ ဥုံ ခံ၍ (၉၉) ခေါက်ရွတ်ပြီး ကျိတ်၊ အရည် ထွက်အောင် ကျိတ်၊ လိမ်းပေးပါ။ ပျောက်၏။

၉ ရင်ကြပ်

အရွက်တစ်ရွက်ကို သန့်စင်သောရေနှင့် ဆေးပါ။ ပြီးလျှင် ရင်ဘတ်ကနေ ပါးစပ်အထိ(အောက်က အပေါ်သို့) သလပ်လိုက်ပါ။ ပါးစပ်ဟထားပြီးလျှင် ခူးတဲ့နေရာကို (ရင်ကြပ်ပျောက်စေ)ဟု ပြောပြီး ပြန်ပို့လိုက်ပါ။

၉ ဖောတဲ့သူ

ရေမချိုးရ၊ ငါးလုံးဝမစားရ။

၉ သွားကိုက်ကျင်

မိုင်းကိုင်စက္ကူမှာ စမေဝ စမလေးလုံးရေးပြီးလျှင် ပြာချာ ကိုက်သောသွားပေါက်ထဲ သိပ်ပေး၊ ပျောက်၏။

၉ သွေး၊ ဂေ၊ အဖျားငုပ်

ထန်းလျက် (၁)ခဲ(လက်မအရွယ်ဆို ၂ခဲ) ဆား လက်သန်းတစ်ဆစ် စားထုံး မီးခြစ်ဆံခေါင်းလောက် ကွမ်းရွက်ကို ရေဆေး (၃)ရွက် ဆိတ်ဖြူထည့် ရေနှင့်ကျိုပြီးလျှင် ပူပူလေး ဖူးဖူး ဆိုပြီး မှုတ်သောက်လိုက် သွေးလေအဖျား ငုပ်တာ ပျောက်၏။

❖ လေးဖက်နာ(ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲနာကျင့်ခြင်း)

တစ်ရက်လျှင် ရေစင်အောင် ဆေးထားသော မြင်းခွာရွက် (၂)ရွက်နှုန်းဖြင့် တစ်နှစ် ရက်မပျက်စားပေးပါ။ အမြစ်ပါပြတ်သည်။

❖ ညှင်းပျောက်တုံဆေး

လိမ္မော်ခွံကို အရည်ညှစ်၊ ၎င်းအရည်နှင့် ညှင်းကိုလိမ်းပါ။ ပျောက်၏။

❖ ပျက်စီးဘေးကောင်း(ရှေ့နည်းပျား)



- (၁) နံနက်စောစော အိပ်ရာထတိုင်း ဒူးအထက်က ရေဖလားဖြင့် အေးလာအောင် လောင်းချပေး၊ သူတ်မပစ်ရပါ။ နေ့ဆက်လုပ်လျှင် (၂/၃)လဆိုလျှင် ကွယ်တဲ့မျက်စိပါ ပြန်မြင်ရမည်။
- (၂) ဘုရားသောက်တော်ရေအေးဖြင့် နံနက်/ည မျက်စဉ်းခပ်ပေး။
- (၃) နှစ်စဉ် မိုးဦးကျ၌ ပထမဆုံးရွာသော မိုးရေကို ယူ၊ မှန်မှန် မျက်စဉ်းခပ်ပေးပါ။

❖ လည်ချောင်းနာ (အပူပူတ်)

သရက်ရွက် (၇)ရွက်ခူး၊ ရေဆေးပြီးလျှင် ရေနှင့်ကျိုပါ။ ငုံ/ထွေးပေး၊ အပူမှန်သမျှ ပျောက်သည်။

၉။ ကပ္ပာသေး (ကြက်ဥ၊ ချောင်းဆိုး၊ မီးယပ်၊ နူလ)

* အပူများလျှင် လျော့စေ၊ အအေးများလျှင် မျှတစေ၏။

(၁)ဇလုံ ၁လုံးထဲရေထည့် (၂) ဆားလက်၃ချောင်းစာယူ၊
(၃)ကွမ်းရွက်(သေးလျှင် ၅၊ ကြီးလျှင် ၃ရွက်) (၄)ထုံး မန်ကျည်း
တစ်စေ့စာချေ၍ထည့် (၅)နနွင်းမလည်းတစ်စေ့ အားလုံးရေထည့်ပြီး
သံချောင်း မီးရဲရဲဖုတ်၊ ၎င်းထဲ ရှဲခနဲထည့်ပြီး ယူသောက်တော့။

၎င်းအစားအစာများကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

၁။ နေရောင်ခြည်	၂။ နေရောင်ခြည်	၃။ နေရောင်ခြည်	၄။ နေရောင်ခြည်
၅။ နေရောင်ခြည်	၆။ နေရောင်ခြည်	၇။ နေရောင်ခြည်	၈။ နေရောင်ခြည်
၉။ နေရောင်ခြည်	၁၀။ နေရောင်ခြည်	၁၁။ နေရောင်ခြည်	၁၂။ နေရောင်ခြည်
၁၃။ နေရောင်ခြည်	၁၄။ နေရောင်ခြည်	၁၅။ နေရောင်ခြည်	၁၆။ နေရောင်ခြည်
၁၇။ နေရောင်ခြည်	၁၈။ နေရောင်ခြည်	၁၉။ နေရောင်ခြည်	၂၀။ နေရောင်ခြည်
၂၁။ နေရောင်ခြည်	၂၂။ နေရောင်ခြည်	၂၃။ နေရောင်ခြည်	၂၄။ နေရောင်ခြည်
၂၅။ နေရောင်ခြည်	၂၆။ နေရောင်ခြည်	၂၇။ နေရောင်ခြည်	၂၈။ နေရောင်ခြည်
၂၉။ နေရောင်ခြည်	၃၀။ နေရောင်ခြည်	၃၁။ နေရောင်ခြည်	၃၂။ နေရောင်ခြည်
၃၃။ နေရောင်ခြည်	၃၄။ နေရောင်ခြည်	၃၅။ နေရောင်ခြည်	၃၆။ နေရောင်ခြည်
၃၇။ နေရောင်ခြည်	၃၈။ နေရောင်ခြည်	၃၉။ နေရောင်ခြည်	၄၀။ နေရောင်ခြည်
၄၁။ နေရောင်ခြည်	၄၂။ နေရောင်ခြည်	၄၃။ နေရောင်ခြည်	၄၄။ နေရောင်ခြည်
၄၅။ နေရောင်ခြည်	၄၆။ နေရောင်ခြည်	၄၇။ နေရောင်ခြည်	၄၈။ နေရောင်ခြည်
၄၉။ နေရောင်ခြည်	၅၀။ နေရောင်ခြည်	၅၁။ နေရောင်ခြည်	၅၂။ နေရောင်ခြည်
၅၃။ နေရောင်ခြည်	၅၄။ နေရောင်ခြည်	၅၅။ နေရောင်ခြည်	၅၆။ နေရောင်ခြည်
၅၇။ နေရောင်ခြည်	၅၈။ နေရောင်ခြည်	၅၉။ နေရောင်ခြည်	၆၀။ နေရောင်ခြည်

အဘအောင်မင်းခေါင်၏ အသုံးအနှုန်းများ

- | | | |
|-----|------------------|----------------------|
| ၁။ | နေပြည်တော် | မန္တလေး |
| ၂။ | ရွှေဂုံ | ရန်ကုန် |
| ၃။ | လောကမာရဇိန် | ရွှေဘို |
| ၄။ | ဘောဂဝတီ | မိုးကုတ် |
| ၅။ | စရဏ | ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်း |
| ၆။ | ဓမ္မစစ် | အစစ်အမှန် |
| ၇။ | အလင်းဓာတ်/တိုင် | ဖယောင်းတိုင် |
| ၈။ | အမွှေးဓာတ်/တိုင် | အမွှေးတိုင် |
| ၉။ | မင်းထိုင် | ကုလားထိုင် |
| ၁၀။ | စပ်သီး | ငရုတ်သီး |
| ၁၁။ | ကလောခြောက် | ပုစွန်ခြောက် |
| ၁၂။ | အဘနာမ် | အုန်းဆီ |

မင်္ဂလာ (၁၀)ပါး

- ၁။ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးခြင်း၊
- ၂။ အာဏာစက်ရခြင်း၊
- ၃။ ဓနုဥစ္စာရခြင်း၊
- ၄။ မိတ်သင်္ဂဟပေါများခြင်း၊
- ၅။ ဘုရား၏ဒေသနာကို ကြားနာရခြင်း၊ အိမ်သို့ တန်ခိုးကြီး ဘုရားကြွခြင်း၊
- ၆။ ရင်တွင်းအပူ၊ ခန္ဓာတွင်းအပူ အေးငြိမ်းခြင်း၊
- ၇။ လိုတရခြင်း၊
- ၈။ ခရီးလမ်းကြောင်းပွင့်ခြင်း၊
- ၉။ ခန္ဓာတွင်း အာရုံပေါ်ခြင်း၊
- ၁၀။ မင်းရာဇာချီးမြှင့်မြှောက်စားခံရခြင်း

ကိုယ်တိုင်သိကြား အဘအောင်မင်းခေါင်စကား

“မရှင်းဘဲထားရင် ရှုပ်တတ်တယ်။ မငြင်းဘဲသွားရင် အဟုတ်မှတ်မယ်။ အမှား၊ အမှား ကြုံပါများတော့ အမှားကိုပင် အမှန်ထင်ကြတယ်။ ဒါသဘာဝ။”

“ဇာတိ၊ ပဋိသန္ဓေတွေ ခဏခဏ မယူဖူး၊ နာမ်ချဉ်းပြီး အလုပ်လုပ်မယ်။ ရုပ်ကို မသုံးဘူး။ နာမ်ကို သုံးမယ်။ တို့လူမျိုးက မြွေလို အရေခွံလဲသွားမယ်။ တို့သွားရင် ဆင်တွေလို ခြေရာဖျောက် သွားမယ်။ ရုပ်ကို မကြည့်နဲ့၊ နာမ်ကို ကြည့်၊ မြင်အောင် ကြည့်၊ သိအောင် ကျင့်” အဆင့်ဆင့် အဘပြောပြီးသားပဲ။

အဘ သက်တမ်းရှည်လျားလှပြီ။ ဂေါတမဘုရားရှင် ပွင့်တော်မမူခင်ကတည်းက အဘ ရှိတယ်။ မဇ္ဈိမမှာ ရှိတယ်။ အဘ အသက်ကို ၅၀၆ နှစ်လို့ ပြောကြတာက အင်းဝမင်းခေါင်က ကောဇာသက္ကရာဇ် ၈၀၈ မှာ ဖွားတာ။ ပုပ္ဖားမင်းခေါင်ဘဝနဲ့ ထွက်ရပ်ပြန်ထွက်တော့ သက္ကရာဇ်က ၁၃၁၄ ဒါကိုနုတ်ပြီးတွက်ကြ

တာ။ ထင်ကြတာ။ အင်းဝမင်းခေါင်လို့ သိကြတဲ့ဘုရင် 'သီရိသုဓမ္မရာဇာဓိပတိ'က နံတော် စနေသား၊ အဘက နံတော် တနင်္ဂနွေသား၊ ခြားနားပါတယ်။ အဘနာမက မြန်မာလိုခေါ်တော့ ဦးအောင်၊ ဒီနေရာမှာ ဘိုးဘိုးအောင်တို့၊ ပဋ္ဌမံဦးအောင်၊ ရသေ့ဦးအောင်၊ ရှမ်းဦးအောင်တို့နဲ့ မှားမှာစိုးလို့ မင်းခေါင်လို့တပ်ထားတာ။ မင်းခေါင်ဆိုတာ မင်းတကာမင်းတို့ရဲ့ အခေါင်။ အောင်မင်းခေါင်။

မင်းတို့ဒေသ(မြန်မာနိုင်ငံကိုဆိုလိုသည်) ကို အဘရာမညတိုင်း သုဝဏ္ဏဘူမိက စခြေချတယ်။ ပေါက္ကံ(ပုဂံပြည်)မှာ သာသနာပြုတယ်။ အနော်ရထာလက်ထက်၊ အနော်ရထာက သမုတိရာဇ်ဘဝနဲ့ ပေါက္ကံကို တည်လာတဲ့သူ။ အဲစက သူ့ဆရာက ရှင်ဝေဒိသာရ၊ သူ့ဆရာ ဓာတ်လုံးအောင်တော့ ရှင်အစ္စဂေါဏဖြစ်တယ်။ သူ့ဆရာ ထွက်ရပ်သွားတော့ သူလည်း လိုက်ထွက်တယ်။ ဝိဇ္ဇာဘဝနဲ့ အနှစ် ၃၅၀ လောက် ပုပ္ဖားနေပြီးတော့ ပေါက္ကံပြန်ပြီး ဘုရင်လုပ်တယ်။ သူက ဆုကြီးပန်၊ ဗောဓိလောင်း၊ ဗုဒ္ဓရဲ့သာသနာကို အားကြီးမာန်တက် အင်မတန်ပြုခဲ့တာ။ အဘလည်း ဆုကြီးပန်ပဲ။ ကူညီရတယ်။ အနော်ရထာကိုလည်း ကူခဲ့ရတယ်။ မင်းကျန်စစ်(ကျန်စစ်သား)လည်း မသေသင့်တဲ့ အချိန် မသွေအောင် သာသနာပြုမင်းဖြစ်အောင် အဘကူခဲ့တယ်။ ပေါက္ကံစေတီတစ်ဆူမှာ အဘရုပ်တု ရှိတယ်။ ဒီလောက်ဆို အဘခြေရာကို ကောက်မိလောက်ပြီ။

ဝိဇ္ဇာတွေအကြောင်းပြောကြတိုင်း ဗားလေးဗား၊ ခေါင်လေးခေါင်၊ အောင်လေးအောင် လူတိုင်းသိတယ်။ ရှင်းပါဆိုတော့ ရှုပ်

နေတယ်။ ဒီခေတ်ကျမှ ခေါင်လေးခေါင်က ခေါင်ငါးခေါင်၊ ခေါင်
 ခြောက်ခေါင် ဖြစ်တယ်။ မှတ်ထား။ ခေါင်က တစ်ခေါင်ပဲ ရှိတယ်။
 အောင်မင်းခေါင်ကွ၊ အင်းဝမင်းခေါင်၊ ဓမ္မစေတီမင်းခေါင်၊ တိမ်ကြား
 မင်းခေါင်၊ ဘိုးမင်းခေါင် လို့ ခေါ်တဲ့ ပုပ္ဖားမင်းခေါင်၊ ဒီခေါင်လေး
 ခေါင်က သင်းတို့ခန္ဓာမှာ အဘနာမ်ကိန်းပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့တာ။
 ကျန်တဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလေးခေါင်ကတော့ အဘ
 တာဝန်ကို ကြာကြာယူခဲ့ရတာ။ အဘ ပြောမယ်။ အဲဒီခေါင်လေး
 ခေါင်ကလွဲလို့ တခြားဘာခေါင်ထပ်တပ်၊ မင်းခေါင်အစစ် မဟုတ်
 ဘူးမှတ်။

ဘုရင်မင်းခေါင်က လင်္ကာတွေ၊ ရတုတွေ ဝါသနာပါတယ်။
 မြင်းစီးလည်း သိပ်တော်တယ်။ အဘလည်း ကဗျာရေးတတ်ပါတယ်ကွ။
 မြင်းစီးလည်း တတ်ပါတယ်။ ထီးချိုင့်နားက ညောင်ပင်သာတောထဲ
 မှာ အဘနဲ့ ပေါ်ဦး မြင်းရေးပြကြတာ။ အင်းဝမင်းခေါင်ဆိုတာက
 နောက်မှ ဖြစ်တာ။ ဓမ္မစေတီက အရင်ဖြစ်တာ။ အကောင်ပြမှ
 အရောင်မြင်ကြတဲ့သူတွေကို ဇာတ်ကြောင်းပြန်ပြောရဦးမှာပ။

အခု ရွှေတိဂုံမှာ သိုက်ချုပ်ဖြစ်နေတဲ့ ရှင်စောပုက အဲဒီတုန်း
 က အင်းဝဘုရင်ရဲ့ မိဖုရား၊ သူက မွန်၊ ဟံသာဝတီဇာတိ၊ အင်းဝမှာ
 မပျော်တော့ မွန်ရဟန်းနှစ်ပါးခေါ်ပြီး အောက်ပြည်ကို ပြန်ပြေးတယ်။
 ဓမ္မစေတီနာမက ရှင်ဓမ္မဓရထင်တယ်။ ဟံသာဝတီရောက်တော့ သူ
 မောင်က မွန်ဘုရင်၊ ဗညားထော။ အဲသူ ကံတော်ကုန်တော့
 ရှင်စောပု ဘုရင်မဖြစ်တယ်။ ရှင်စောပုက တိဂုံဆံတော်ရှင် (ရွှေတိဂုံ

စေတီ)ကို သိပ်ကြည်ညိုတယ်။ ဒီတော့ ဒဂုံအရပ်မှာ အနေများတယ်။ မကြာပါဘူး။ ခုနစ်နှစ်ကျော်ကျော်ပဲ နန်းစံတယ်။ အိမ်ရှေ့စံကို လွဲတယ်။ အိမ်ရှေ့စံဆိုတာက လူပျံတော်ဘုန်းကြီးလူထွက် စနေသား၊ ရှင်ဓမ္မဓရ၊ သူ့ကို သမီးနဲ့ပေးစားပြီး သမက်တော်လိုက်တာ။ ပြောရရင် ဟံသာဝတီထီးနန်းကို ဓမ္မစေတီမင်းလုပ်ခဲ့တယ်။ ဓမ္မစေတီက ကျမ်းတတ်စာတတ်၊ ဓမ္မစေတီလက်ထက် အောက်ပြည်အောက်ရွာ သာသနာ ဘယ်လောက်ဖွင့်ခဲ့သလဲ။ အကြီးအကျယ်ပြုခဲ့သလဲ။ အဲတာ ဘယ်သူ့အကူအညီနဲ့လဲ၊ ဓမ္မစေတီ နန်းစံသက် (၉) နှစ်လောက်ရှိမှ အင်းဝမှာ မင်းခေါင် ဘုရင်လုပ်တာ။ မင်းခေါင်ဘုရင် ဖြစ်မှ သူပုန်သူကန်ကလည်း များလိုက်တာ။ စလင်း၊ ရမည်းသင်း၊ ပြည်စားတို့၊ ဘထွေးတော်က တစ်မျိုး၊ မြောက်ဘက်မှာ မြေဒူး၊ ရေနဲ့ကျွေ့ရှမ်း။ အထိအပါးများလိုက်တာ။ အဘ ရှင်းရတယ်။ သာသနာတော်ကို အထိပါးမခံနိုင်လို့။ ဓမ္မစေတီမင်းခေါင်နှင့် အင်းဝ မင်းခေါင် (၁၂) နှစ်လုံးလုံး ထီးပြိုင်နန်းပြိုင်နော်။ အဘနာမ်ပွားပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့ရတာ။ မကြာပါဘူး။ နန်းစည်းစိမ် (၂၀) ကျော်လောက်မှာ အဘ အင်းဝဘုရား တနင်္ဂနွေထောင့်က အင်းတစ်ထောင်ကိုင်ပြီး ထွက်ခဲ့တာ။

တာဝန်ပေးလို့ တာဝန်ယူရတော့လည်း တာဝန်ကျေအောင် လုပ်ရတယ်။ တာဝန်အေးတော့လည်း တောထဲတောင်ထဲ လှည့်ပြီး အကျင့်စရဏလုပ်ရတာပဲ။ အိန္ဒိယလည်း ရောက်သေးတယ်။ တို့နိုင်ငံ ပါပ မသိမ်းခင်နှစ် (၃၀) နှစ်ကျော်လောက်က (ဗြိတိသျှ

နယ်ချဲ့များကို အဘက ပါပဟုခေါ်သည်။) ဆင်းရဲလိုက်တာ မြန်မာ ပြည်နေတာက မင်းဖြစ်တယ်။ ဟိုပြည်ကျမှ ရွံ့ထဲလူးရတာ။ အဘ လေ ဘာဘာဘဝနဲ့ နှစ်ပေါင်းငါးဆယ်ကျော်လောက် ကြာတယ်။ (ဂမ္ဘီရမဂ္ဂဇင်း ၁၂/၉၅ တွင် ပါရှိသော ဆိုင်းဘာသာသည် အဘ အောင်မင်းခေါင် ဟု သိရပါသည်။)

ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၂၄၇-ခုနှစ်ကျ ပါပလက်အောက် ရောက်တယ်။ မိစ္ဆာတွေအုပ်စိုးရင် သာသနာအတွက် ခက်ရချည်ရဲ့။ ထီးကျိုးစည်းပေါက် သာသနာပါကွယ်ပျောက်မယ့်အရေး ရင်မအေး ရတာမို့ မဟာမြိုင်မှာ အဘတို့ ဝိဇ္ဇာကြီးတွေ အစည်းအဝေးလုပ် တယ်။ ရှင်မထီး၊ ဆံရှည်၊ ပဌမံဆရာကြီး၊ ဘိုးဘိုးအောင်၊ ရသေ့ ဦးအောင်၊ ယက္ကန်းစင်တောင် ဦးဩဘာသ၊ သာသနာပြု ဝိဇ္ဇာမိရ် အဖွဲ့ ဖွဲ့ကြတယ်။ တာဝန်တွေ ခွဲကြတယ်။

“အသာအသာ မှောင်ရိပ်နင်းပါလို့၊ မင်းတိတ်တိတ်လာ”

ဆိုတာ အဘ အိန္ဒိယကနေ အထက်မြန်မာပြည် မဲဇာရွေလီချောင်း နံဘေး ပြည်တော်ဝင်ခဲ့တာ။ မိုးတွေလည်း မှောင်လို့၊ ၁၂၅၀ ပြည့် နှစ်လောက်ပေါ့။ အဲဒီတုန်းက အဘ ဘယ်သူ့ခန္ဓာသုံးခဲ့သလဲ။ ဖက်စဲကမသွားသား သောဘိတ ကျားဆွဲလို့ အသက်ထွက်ရော။ အဘနာမ်ဝင်ပြီး နေလိုက်တယ်။ မသွားသား ငသန်းက အရူး၊ ရူး ပေါပေါကောင်။ ဒါကြောင့် သင်္ကန်းစည်းပေးထားတာ။ အရူးခန္ဓာ ယုံးတော့ အဘလည်း အရူးထင်ကြရော။ ကောင်းပါတယ်။ ရူးမှ ထူးတယ်။ မသွားသားငယ်နာမက အောင်မင်းခေါင် မဟုတ်ပါဘူး။

ငသန်းပါ။ သောကြာသား ရှင်ဝတ်တော့ဘွဲ့က သောဘိတ။
သောဘိတရုပ်နဲ့ အဘနာမ်ထီးချိုင့်ရွှေလီ ကချင်ပြယ်နယ်တစ်ရိုးမှာ
အနှစ် ၃၀၊ ၄၀ ကြာတယ်။ သာသနာမကွယ်ဖို့ ကယ်လိုက်ရတဲ့
သတ္တဝါ ပြလိုက်ရတဲ့ မဟိဒ္ဓိ။ မှီတဲ့လူတွေ ရှိပါသေးတယ်။
မေးကြည့်ကြဦး။

“သက္ကရာဇ်တွက်စစ်ကာ အကုန်မပြချင်ဘူး။

သုညငယ်နှစ်လီကျော်တော့ ပြည်တော်ကို ကလော်မယ့်
ကိန်းဟာက” အဲဒါ တဘောင်။ အတိတ်ရယ်၊ နိမိတ်ရယ်၊ တဘောင်
ရယ်ဆိုတာ မျက်ခြေမပြတ်ကြနဲ့ ဝိဇ္ဇာနဲ့ပေါင်းရင် ဝိဇ္ဇာပါးဝကြ။
ဝိဇ္ဇာစကားနားလည်ကြ။ ဝိဇ္ဇာကိုဆန့်ကျင်တာ အဘိဝိဇ္ဇာ၊ ဝိဇ္ဇာ
စကား၊ ပြိတ္တာစကားတွေ နားမလည်ဘူး။ ထားတော့။

သက္ကရာဇ် ၁၃၀၀ ပြည့်တော့ တိုင်းပြည်အတွက် အရေးကြီး
နေပြီ။ တပေါင်းလ ပူလိုက်တာ။ အလှည့်ကျတော့လည်း မနွဲ့ရဘူး။
နမ္မားခရုချောင်းမှာ သောဘိတရုပ်လောင်းစွန့်လို့ အဘ ပုပ္ဖားပြောင်း
ခဲ့တယ်။ ပုပ္ဖားမှာ အဘသုံးတာက အာစိဏ္ဏရဲ့ရုပ်ခွံ၊ အာစိဏ္ဏက
ကျောက်ပန်းတောင်နဲ့ မဝေးလှတဲ့ တောင်ဦးရွာရဲ့ အနောက်နားက
စင်မြင့်သား။ သူလည်း တနင်္ဂနွေသား။ လူနာမည်လည်း ဘိုးအောင်
ပဲ။ ငယ်ငယ်တုန်းက ရူးကြောင်ကြောင်။ အင်း ... အဘလည်း
အရူးခန္ဓာတွေမှ အသုံးချလို့ကောင်းသလား မသိပါဘူး။ ဘိုးအောင်
ရဟန်းဝတ်နဲ့ ဘွဲ့က ဦးအာစိဏ္ဏ။ သူ့အသက် ၅၈ နှစ်ကျတော့ ခန္ဓာ
ဝန်ချတော့မယ်။ နာမ်ကရုပ်ကိုခွာနေပြီ။ သူ့ရုပ်ခွံက သူ့နာမည်လည်း

ခွာရော အဘနာမ်ဝင်လိုက်တယ်။ အဲဒီတုန်းက ဒကာ၊ ဒကာမတွေ
 လန့်ကြလို့။ အဘ ဘာပြောတယ်ထင်သလဲ။ ငါ လူထွက်မယ်။
 တောင်ကလပ်ခဏတက်ပြီး အောက်ပြည်အောက်ရွာ သွားစရာရှိတယ်။
 အဘ ရှင်းရှင်းပဲပြောမယ်။ အခု အိမ်တွေမှာလည်း ချိတ်ကြ၊ လမ်း
 ဘေးလည်း ရောင်းကြ၊ အိတ်ထဲဆောင်ထားကြ၊ ဘိုးမင်းခေါင်လို့
 ရှိတဲ့ ဓာတ်ပုံတွေက အဘနာမ်နဲ့ အာစိဏ္ဍရုပ်ပဲ။ ဒီနောက်ပိုင်းတော့
 အဘကို တွေ့ဖူးတဲ့သူ၊ မိလိုက်တဲ့သူအများကြီး။

* ခေါင်လေးခေါင် တာဝန်ကို ယူပေးခဲ့ကြတဲ့ မူလရုပ်ခန္ဓာ
 ပိုင်ရှင် ဓမ္မစေတီရယ်၊ အင်းဝဘုရင်ရယ်၊ တိမ်ကြားရယ်၊ ရှင်
 * အာစိဏ္ဍရယ်က ထွက်ရပ်ကို အသီးသီးသွားခဲ့ကြတယ်။ ဝိဇ္ဇာဖြစ်ခဲ့
 တယ်။ အခုလည်း အဘခိုင်းထားတာ။ တာဝန်ခွဲပေးထားတာ။ ဓမ္မ
 * စေတီမင်းခေါင်က တရားဓမ္မပြတယ်။ အင်းဝမင်းခေါင်က လာဘ်
လာဘာဖွင့်ပေးတယ်။ ဓနဥစ္စာပေးတယ်။ တိမ်ကြားမင်းခေါင်က ဆေး
ကဏ္ဍတာဝန်၊ ဆေးကုတယ်။ ပုပ္ဖားမင်းခေါင်က ဂန္ဓာရီလမ်းညွှန်
 တယ်။ မင်းခေါင်လို့ နာမသာတပ်ကြတာ၊ ပုံစံမတူဘူး။ ပြောဆို
 တာ မတူဘူး။

အဘ ပုပ္ဖားမှာ ရုပ်ဟောင်းကို စွန့်ခဲ့ပေမယ့် ရွှေဂုံ(ရန်ကုန်)
 မှာ နေခဲ့သေးတယ်။ ဥက္ကလာသထုံစစ်ကိုင်း၊ ပြည်၊ ပဲခူးအမျိုးမျိုး
 ရုပ်နဲ့ အလုပ်လုပ်ရတာ။ ပင်လယ်စပ် ပုသိမ်၊ ဧရာဝတီ၊ ထားဝယ်
 ဆီလည်း မကျန်ရ။ မင်းတို့အဘ ဓာတ်တိုင်ထူခဲ့တာ။ ကူတောပလ္လင်
 က မောင်ကိုး၊ မိုးထိတိုက်က ဦးပွားဆိုတဲ့ အဘသားနှစ်ယောက်။

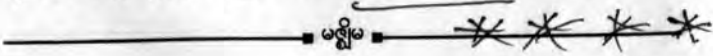
အဘိဓမ္မာ တာဝန်ခဏယူသေးတာပဲ။

ဗြဟ္မာ့ဘုံ ၂၀၊ နတ်ပြည် ၆ ထပ်၊ အရပ်ရပ်သော ဘုံတွေမှာ သူ့အုပ်ချုပ်မှုနဲ့သူ ရှိတယ်။ ဗြဟ္မာမှာလည်း ဗြဟ္မာမင်း၊ နတ်မှာလည်း နတ်မင်း၊ ဘိုးသိကြား၊ ဝိဇ္ဇာမှာတော့ အချုပ်၊ ဝိဇ္ဇာချုပ်၊ ဥက္ကဋ္ဌတာဝန်ကွာ။ ဝိဇ္ဇာတွေလည်း လူတွေလိုပါပဲ။ ဥက္ကဋ္ဌတာဝန်အလှည့်ကျယူရတယ်။ ပထမဆရာကြီး ဘိုးဘိုးအောင်တို့ ဦးဩဘာသ (ယက္ကန်းစင်တောင်) တို့ ဥက္ကဋ္ဌလုပ်တဲ့အခါလုပ်ကြ၊ မင်းခေါင်ဥက္ကဋ္ဌလုပ်တဲ့အခါ လုပ်ရ။ ဘိုးဘိုးအောင်က တကယ့် သူတော်စင်ကြီး။ အမြဲ ဥပုသ်ဆောင်ဝင်နေတာ။ သူ့တာဝန်က သိုက်အားလုံးရဲ့အချုပ် သိုက်ချုပ်ဝိဇ္ဇာကြီး။ ဒါပေမဲ့ သူက အမြဲဥပုသ်ဆောင်ဝင်တော့ ငါက သူ့တာဝန်ပါ ဝင်ယူလားရ။ ဒီတော့ တချို့က မင်းခေါင်ကို သိုက်ချုပ် ထင်ကြတာ။ ဝိဇ္ဇာချုပ်အောက်ကမှ မဟိဒ္ဓိ ၆၉ ပါး၊ (၁၉၉၅ ခု စာရင်းဖြစ်ပါသည်) အောက်ကမှ ဗေဒဝိဇ္ဇာ၊ မန္တန်ဝိဇ္ဇာ၊ ဆေးဝိဇ္ဇာ၊ ပြဒါးဝိဇ္ဇာ၊ သံဝိဇ္ဇာ၊ အင်းဝိဇ္ဇာ၊ စမဝိဇ္ဇာ၊ ရုပ်ဝိဇ္ဇာ၊ နံဝင်းဝိဇ္ဇာ၊ သမထဝိဇ္ဇာ၊ ဝိပဿနာဝိဇ္ဇာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဝိဇ္ဇာ၊ ဂန္ဓာရီဝိဇ္ဇာ၊ ဝိဇ္ဇာကြီးငယ် ၈၄၀၀၀၊ သူ့အဆင့်နဲ့သူ၊ အရိယာဝိဇ္ဇာဆိုရင် အဆင့်အရမ်းမြင့်သွားပြီ။ ဗုဒ္ဓ၊ ရဟန္တာ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတွေ။ အရိယာဝိဇ္ဇာ အရိယာဝိဇ္ဇာချုပ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ပဲ။ ဝိဇ္ဇာပေါင်း ၈၄၀၀၀ လုံး ဝိဇ္ဇာခန္ဓာ၊ ဝိဇ္ဇာနာမ်နဲ့ ရှိနေကြတာ မဟုတ်ဘူး။ လူ့လောကမှာ ရဟန်းဖြစ်တဲ့သူဖြစ်၊ ရသေ့ဖြစ်တဲ့သူဖြစ်၊ မင်းဖြစ်တဲ့သူဖြစ်၊ စစ်ဗိုလ်ဖြစ်တဲ့သူဖြစ်၊ ဓာတ်ရှင်(ရုပ်ရှင်)မင်းသား ဖြစ်တဲ့ကောင်တောင် ရှိ

တယ်။ အပြစ်ကျလို့ ဒဏ်ခတ်ခံထားရလို့ ဝဋ်ကြွေးမကုန်လို့ မိန်းမ ဖြစ်တဲ့သူ၊ အရူးဖြစ်တဲ့သူ ဖြစ်နေတာပေါ့ကွာ။

အဘ ၁၃၅၀ ပြည့်နှစ်ကစပြီး နာမ်ကိန်းအလုပ် ပြန်လုပ် တယ်။ (မြန်မာနိုင်ငံမှာ) ၁၃၅၀ ခုနှစ်ကနေ ၁၃၅၃ ခုနှစ်အထိ လူ လောကအနှံ့ ရောက်ရှိနေကြတဲ့ ဝိဇ္ဇာတွေ ပြန်စုတယ်။ ဒဏ်ပြေသင့် တဲ့သူလည်း ဖြေပေး၊ ထွက်ရပ်သွားဖို့ရှိတဲ့ ရဟန်းတွေ၊ ရသေ့တွေ၊ လူတွေ ထွက်ရပ်သွားပြီး အတွင်းစခန်းတွေမှာ တာဝန်တွေချ။ ၁၃၅၃ ကနေပြီး နေရာအနှံ့ဓာတ်တိုင်၊ ဓာတ်နန်း၊ ဓာတ်စခန်းတွေ ဖွင့်တယ်။ အဘ မနောအာရုံလှိုင်းတွေ လွှတ်ပြီး ခိုင်းတယ်။ ဟိုနေရာလည်း မင်းခေါင်၊ ဒီနေရာလည်း မင်းခေါင်၊ အစစ်ကတစ်ခု၊ အတူက တစ်ထောင်၊ အယောင်က တစ်သိန်း၊ ရုပ်မကြည့်နဲ့ နာမ် သေသေချာ ကြည့်မှ သိရတာ။ ဝိဇ္ဇာဆိုတာ လိုက်မရှာနဲ့။ လိုက်ရှာရင် အစစ် ထက် အတုအယောင်ပဲ တွေ့လိမ့်မယ်။ ပါရမီစခန်းမှာ အကျင့် စရဏမှန်လို့လား၊ ဝိဇ္ဇာတွေ အိမ်လာတွေ့မယ်။

အဘကိုလည်း မကိုးကွယ်နဲ့။ ဝိဇ္ဇာကိုလည်း မကိုးကွယ်နဲ့။ ကိုးရင် ကွယ်မှာပဲ။ ကိုးကွယ်အားထားရမှာက ရတနာသုံးပါး၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ အမြဲတည်ရမှာက သရဏဂုံသုံးပါး၊ ဗုဒ္ဓံ သရဏံဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံသရဏံဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံသရဏံဂစ္ဆာမိ၊ မှတ်ထား ၃ ကို ၃ နဲ့စားရင် ပြတ်တယ်။ ကပ်ကြီးသုံးပါးကျော်နင်းဖို့ကတော့ ရတနာသုံးပါးနဲ့ သရဏဂုံသုံးပါးကလွဲ ဘာမှမကယ်နိုင်ဘူး။ အဘ ကို ဗောဓိဆုပန်မှန်းသိကြတယ်။ အချို့က မေတ္တယျအလောင်းတော်



ထင်ကြတယ်။ မေတ္တယျအလောင်းတော်နတ်သားက နတ်ပြည်မှာ။ သိကြားမင်း ဖြစ်နေတာ။ ဝိဇ္ဇာလောကရဲ့ အချုပ်က သူ၊ အဘတို့က ဥက္ကလာပလက်ထက်က စပြီး ခိုရ်ချင်တိုင်း ခိုရ်နေခဲ့တာ။ အလောင်းတော် နတ်သားလည်း အဘပဲ၊ သိကြားမင်းလည်း ငါပဲ။

အဘတို့က လမ်းပြပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ။ ထွက်ရပ်လမ်းဆိုတာ သံသရာကနေ ဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရပ်ပြီး ထွက်ရအောင် ကျင့်ကြံရတာ။ အနိမ့်ဆုံးအဆင့် ဆင်းရဲနဲ့ငရဲကင်းဖို့။ အကျင့်စရဏဆိုတဲ့ လမ်းကို ထွက်ရင် ပဋ္ဌာန်းဆက်တွေတွေ့ပါလိမ့်မယ်။ ပဋ္ဌာန်းဆက်မှ မတယ်။ အကြမ်းဖက်တော့ ကျတယ်။ မမြင်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သာ ဆရာတင်၊ မြင်နေတဲ့ဆရာတွေနောက်မလိုက်နဲ့။ ကျော်အောင်လုပ် ညှဉ်းကျော် ညာတွေဝေ့ သတိထား။

အခုက အဘတာဝန်ချိန် ရောက်နေပြီ။ အဘရဲ့ပဋ္ဌာန်းဆက်တွေ သိုက်ကလာပြီး လှူပြည်မှာ သာသနာပြုပါရစေလို့ ကတိကဝတ်ရှိထားတဲ့သူတွေကို အဘ တာဝန်အသီးသီးပေးထားတယ်။ ဓာတ်စီးတယ်၊ နာမ်ကိန်းတယ်ဆိုတာ အဘတို့ သားတို့ ဒီဘာသာခြားတူတဲ့ နိုင်ငံတွေ မပြောနဲ့၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတယ်။ ဘာသာအသီးသီးမှာ ရှိတယ်။ ကောင်းတဲ့အလုပ်လုပ် သူတော်ကောင်းနဲ့ ဆက်သွယ်ရင် ကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဓာတ်စီးမယ်။ ဓာတ်ကူးမယ်။ မကောင်းတာလုပ်၊ မဟုတ်တာပြော၊ မကောင်းတဲ့သူနဲ့ ဆက်သွယ်ရင် မကောင်းတဲ့ကောင်တွေ တစ္ဆေသရဲတွေ စီးမယ်။ ဒါပဲ။ ဝိဇ္ဇာတွေဆိုပြီး မိန်းမ (အမျိုးသမီး)တွေ ဘာလို့ ဓာတ်စီးတာလဲ၊ နာမ်ကိန်းတာလည်း မဖြစ်

နိုင်ဘူး ပြောကြတယ်။ အမျိုးသားဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသမီးဖြစ်ဖြစ် တာဝန်ယူချင်မှ တာဝန်ပေးလို့ရတာ။ အလုပ်လုပ်လျှောက်မှ အလုပ် ခန့်လို့ရတာ။ ဒီသဘော။ အထီးအမ ဒို့နဲ့မဆိုင်ဘူး။ မနောကို ကြည့် တာ။ စိတ်ဖြူစင်သန့်နေဖို့ လိုတယ်။

မင်းခေါင်နာမသုံးပြီး ဓာတ်စီးကြ၊ ဆေးကုကြ၊ ဟောကြ ပြောပြအားလုံးကို ဒီနေရာက သတိပေးမယ်။ အဘသားသမီး မမ္မစစ် တွေကိုတာ မိမိအကြား၌ဖြစ်စေ၊ အမြင်၌ဖြစ်စေ ဒုက္ခရောက်နေတာ တွေ့ရင် ကယ်ရမယ်။ ဒါ ကတိပဲ။ ကတိကို ဖျက် လောဘဖက်လို့ ကတော့ နာမ်မရှိဘဲ ဒဏ်ထိသွားမယ်။ သာသနာပြုတယ်ဆိုတာ စီးပွားရှာတာ မဟုတ်ဘူး။

ဝိဇ္ဇာကြီးတွေဟာ အလုပ်သိပ်များတယ်။ ပင့်တိုင်းလည်း မကြွနိုင်ဘူး။ အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာအကြောင်းမရှိဘဲလည်း မကြွဘူး။ ကြွလည်း ကြာကြာမနေနိုင်ဘူး။ ကျော်အောင်လည်း လုပ် စရာမလိုဘူး။ လူလည်းမစုဘူး။ အလှူလည်း မခံဘူး။ ဝိဇ္ဇာသူတော် စင်ကြီးတွေကို နာမည်ဖျက်နေတဲ့ ဓာတ်စီးအလိမ်အညာတွေ မကြာခင် အာဏာစက်လည်း ထိမယ်။ ဝိဇ္ဇာကြီးတွေရဲ့ မဟာဒဏ်ကိုလည်း ခံကြရလိမ့်မယ်။ ကဲ မင်းခေါင်တော့ ပြောလည်းပြော၊ ဟောလည်း ဟော၊ မောလည်းမောပြီး အဘ အားလုံးအတွက် နောက်ဆုံးမှာချင် တာက ကြားဖူးရင်လည်း ကြားဖူးမယ်။ (ကဗျာတစ်ပုဒ်) ကြားဖူး ရင်လည်း အဓိပ္ပာယ်မြင်အောင်ကြည့်”

မမြင်အပ်ရာ မမြင်ရသလိုပဲ။

မထင်အပ်ရာ မထင်ရပေဖူး၊
 အဆင်းမလှ အဆင်မပြေ၊
 တရားမကြိုက် သူတို့က၊
 အမှားစရိုက်ကယ်နဲ့
 ငါးနှိုက်ရာ မြွေကိုစမ်းတယ်၊
 ဖမ်းဘိပုံပေ။
 အဆိပ်တက်ပြန်တော့၊
 ထိပ်ဘက်မှာ ဝေတေတေ၊
 မဖြေနိုင်ဖိစီး။
 သတင်းရယ်ပြောင်၊
 (မင်းခေါင်)ကို အထင်မမှားကြလေနဲ့၊
 သတ္တဝါရင်ဝယ်သားလိုပ၊
 အခါခါကယ် ဆယ်တာများခဲ့ပေါ့၊
 အပါယ်ရွာအလွယ်မသွားရအောင်၊
 ထားသတိကြီး။
 အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာတို့မှာ ဤစာရေးသူ
 ကျွန်တော်နှင့်တွေ့ဆုံသော အဘအောင်မင်းခေါင်၏ ဓာတ်စီးပုဂ္ဂိုလ်
 ကိုယ်တိုင် ပြောပြသော အဘအောင်မင်းခေါင်အကြောင်း ဖြစ်ပါ
 သည်။

ကျွန်တော်သည် လွန်ခဲ့သော ၁၉၉၄ ခုနှစ်အထိ ဌာနကြီး
 တစ်ခုမှ အကြီးအကဲတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ရာထူးနှင့်နေရာမှာ

မိုးမမြင် လေမမြင်ဖြစ်နေတုန်း ကျွန်တော် တာဝန်ယူခဲ့သော ပြည်နယ်အတွင်း ပြဿနာပေါ်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်မပါသော်လည်း တာဝန်ရှိသူအနေနှင့် အမှုထဲ ပတ်သက်ခံရတော့သည်။ သည်အခါ ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ဘုရားဖက်ရပါတော့သည်။ ချေလိုက်ရတဲ့ ယတြာ၊ ရွတ်လိုက်ရတဲ့မန္တန်၊ စိပ်လိုက်ရတဲ့ ပုတီး၊ ဝင်လိုက်ရတဲ့ အဓိဋ္ဌာန်၊ နောက်ဆုံးအမှုလည်း ကင်းရှင်း၊ လုပ်ကလည်း နားလိုက် သောအခါ စိတ်က ဘာသာရေါ်အလုပ်မလုပ်ဘဲ နေမရတော့။ ထိုအခါ ပဋ္ဌာန်းဆက်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် စတွေ့သည်။ အားလုံးကိစ္စပြီးပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတစ်ပါး တာဝန်လွှဲပေးရမည့် ပဋ္ဌာန်းဆက်သမီးကို ၃၆နှစ် ရှာခဲ့သည်ဟုဆို၏။ တစ်နှစ်ခန့်သာ တွေ့လိုက်ရသည်။ အဖေကြီး ၂၂.၈.၉၄ နေ့က ထွက်ရပ်မြန်းကြွသည်။ အဖေကြီးမှ ကျွန်တော်၏ ဇနီး ဒေါ်ခင်သန်းမြင့် (သူ၏ပဋ္ဌာန်းဆက်သမီး)သို့ သမထနှင့် ဝိပဿနာ၊ ကျွန်တော်တို့ အင်း (၉)ချပ်တိုက်ပြီး (အတိတ်က တတ် မြောက်ထားခဲ့ပြီးသော) အင်း၊ ဆေး၊ စမ၊ မန္တန်ရုပ်ပညာများ ပေး သွားခဲ့ပါသည်။

အဖေကြီးမရှိသောအခါ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် ဆရာ အရှာထွက်ခဲ့ကြပါသည်။ ဘယ်ဓာန်ခန်းနာမည်ကြီးလဲ ပုပ္ဖား၊ အင်းဝ၊ ပုဂံ၊ သထုံ၊ ရန်ကုန် (ကိုးထပ်ကြီး၊ ကန်တော်ကလေး၊ တောင်ဥက္ကလာပ၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ဒဂုံမြို့သစ်) ပဲခူး၊ မှော်ဘီ အလီလီရောက်ပါသည်။ အလီလီ အလိမ်ခံရပြီးသောအခါ နောက်ဆုံး ကိုယ့်ဆရာကို ကိုယ့်အိမ်က ဘုရားခန်းမှာ ကိုယ်ပြန်ရှာတွေ့ပါသည်။



(အတ္တဟိအတ္တနောနာထော) ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံအားထုတ်၍ အကျင့် စရဏမှန်လာသောအခါ ဝိဇ္ဇာများ လာရောက်ဆက်သွယ်ကြပါသည်။ အသွင်အမျိုးမျိုးနှင့် ဖြစ်ပါသည်။ မှန်မမှန်အမျိုးမျိုးစမ်းပြီးမှ ယုံခဲ့ပါသည်။ (သီးခြားဆောင်းပါးများ ရေးပါမည်)

ကျွန်တော်သည် အလုပ်မှာရှိနေစဉ် လက်မှတ်လောက်ထိုးခဲ့ရသူဖြစ်၍ စာရေးအလွန်ပျင်းပါသည်။ ပျင်းသော်လည်း စာဖတ်သည်။ မှတ်သည်။ စုသည်။ အဓိဋ္ဌာန်ပုတီးစိပ်တော့ မပျက်ခဲ့။ မြင်အောင်ကြည့်သောအခါ သိတာများလာသည်။ အဘတို့က မင်းသိတာအများသိအောင် ရေးပြဆိုသဖြင့် စာပြန်ရေးနေသည်။ ကျွန်တော် ပြုစုနေဆဲ စာအုပ်မှာ 'ဝိဇ္ဇာခိုရ်ထွက်ရပ်ပေါက်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ' ဖြစ်ပါသည်။ ထွက်ရပ်ပေါက် ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဝိဇ္ဇာဝင်မှတ်တမ်းကို ပြုစုရာတွင် ကိုးကားရသော စာပေအများဆုံးမှာ အဘအောင်မင်းခေါင် ဖြစ်ပါသည်။ အရှင်ဇောတိပါလ၏ နအောင်မင်းခေါင်ကြီး ဝိဇ္ဇာဝင်သမိုင်း (၁၃၁၄) ဦးပေါ်ဦး၏ ဝိဇ္ဇာခိုရ်အောင်မင်းခေါင်၏ ထွက်ရပ်ပေါက် ရာဇဝင် (၁၃၁၄) သမထ ဦးအောင်မြတ်၏ ဘိုးတော်အောင်မင်းခေါင် (၁၉၇၅) နှင့် နက္ခတ္တရောင်ခြည်ဂန္ထီရ၊ ဝေဒ၊ ဆန်းကြယ်၊ ရောင်ပြန်၊ နရသုခိ၊ ရွှေအောင်လံ၊ ဝေဒစက္ခု၊ ပါရမီ၊ သူရိယ၊ သီလဝမဂ္ဂဇင်းစာအုပ်များ။ အဘသည် ရုပ်ကို မသုံး၊ နာမ်ကိုသုံးပြီး တိုင်းပြည်တစ်နံတစ်လျား ထင်ထင်ရှားရှား သာသနာပြုခဲ့သည်။ မြင်ရာ၊ ဇာတိ၊ မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ အသက်၊ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး ကွဲပြားခြားနားစွာ တွေ့ရှိရသည်။ အားလုံးသည်

သူ့ဘက်က သူမှန်၍ နားလည်ရခက်လာသည်။ ပုဂံရာဇဝင်ကို တုတ်ထမ်း ပြောရလျှင် အဘအောင်မင်းခေါင် ရာဇဝင်ကို ဓားထမ်းပြောရလိမ့်မည်။ အဘကတော့ ပုတီးကိုင်ပြီးပြော(စရဏကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီး အမှန်မြင်အောင် ကျင့်ပြီးမှ ပြော) ဟု ညွှန်ကြားသည်။ အဘခေါင်၏ နာမ်အစစ်လှိုင်းကို ရအောင်ရှာဖွေရသည်။ အချုပ်ဆိုရလျှင် ဤစာသည် အဘ၏ ဓမ္မစစ်နာကိန်းသူမှ ပြောစကားများကို စာရေးသူက စာရေးစက္ကူထက်၌ ဘောပင်နှင့်အဆက်မပြတ် ရေးချကာ ယခုလို အခွင့်သင့် အခါကောင်းချိန်မှာ ပြန်လည်အသိပေး ဝေငှလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စကြာကောင်းစံ

သာဓု သာဓု သာဓု