

အာနာပါနကျင့်စဉ် လမ်းညွှန်နိဒါန်း

နှင့်

ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာ၌

- ရဟန်း/ရှင်ယောဂီများ လိုက်နာရန် စည်းကမ်းများ
- ယောဂီများအားလုံးနှင့် ဆိုင်သော အထွေထွေ စည်းကမ်းချက်များ



ဖားအောက်တောရဆရာတော်

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ၊
သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။
သဗ္ဗရတိ ဓမ္မရတိ ဇိနာတိ၊
တဏှက္ခယော သဗ္ဗဒုက္ခံ ဇိနာတိ။

ဒါနအားလုံးကို ဓမ္မဒါနက အောင်နိုင်၏။
အရသာအားလုံးကို တရားအရသာက အောင်နိုင်၏။
မွေ့လျော်ဖွယ်အားလုံးကို တရား၌ မွေ့လျော်ခြင်းက
အောင်နိုင်၏။

ဒုက္ခအားလုံးကို တဏှာကုန်ခြင်းက အောင်နိုင်၏။

ခိရံ တိဋ္ဌတု သဒ္ဓမ္မော၊ ဓမ္မေ ဟောန္တု သဂါရဝါ။

ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမ သာသနာတော်သည်

အဝန်ရှည်စွာ တည်ပါစေသတည်း။

သဒ္ဓမ္မသုံးဖြာ၌ ရိုသေလေးစားခြင်း

ရှိကြပါစေကုန်သတည်း။

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

စာမိတ်ဆက်နှင့် အာသီသ	က
အာနာပါနကျင့်စဉ် လမ်းညွှန်နိဒါန်း	၁
ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာ၌ ရဟန်း/ရှင်ယောဂီများ လိုက်နာရန် စည်းကမ်းများ	၁၃
ယောဂီများအားလုံးနှင့် ဆိုင်သော အထွေထွေ စည်းကမ်းချက်များ	၂၁



ခာမိတ်ဆက်နှင့် အာသီသ

အာနာပါနကျင့်စဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ လွန်ခဲ့သော နှစ်အတန်ကြာက ဖားအောက်တောရ၌ တရားအား- ထုတ်ခဲ့ဖူးသော ယောဂီတစ်ဦးက အဝေးတစ်နေရာမှ စာဖြင့် ရေးသား လျှောက်ထားချက်အရ ဖားအောက်- တောရဆရာတော်ကြီးက အာနာပါနကျင့်စဉ်ကို အား ထုတ်ရာ၌ အရေးတကြီးလိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းချက် များကို ပြန်လည် ဖြေကြား ရေးသားပေးခဲ့ပါသည်။

ထို ဖြေကြားချက်စာမူကို တရားစခန်းတစ်ခုတွင် “အာနာပါနကျင့်စဉ် လမ်းညွှန်နိဒါန်း” ဟူသော အမည် ဖြင့် ယောဂီများအား ဓမ္မဒါနလှူဒါန်းခဲ့ရာ ယောဂီများ အတွက် များစွာ အထောက်အကူဖြစ်ကြောင်း လျှောက် ထားလာကြပါသည်။ အာနာပါနကျင့်စဉ်ကို စတင် လေ့လာ ပွားများအားထုတ်ကြမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် သော်လည်းကောင်း၊ အားထုတ်ဆဲ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်

၁ ❀ စာမိတ်ဆက်နှင့် အာသီသ

သော်လည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာနှင့် ဝေးကွာနေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်သော်လည်းကောင်း များစွာ အထောက်အကူဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ဓမ္မဒါနပြုလိုသူများက စာအုပ်ငယ်အသွင် ပြင်ဆင် လှူဒါန်းလိုသော ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်ခဲ့ကြပါသည်။ ထိုဆန္ဒပြည့်ဝစေရန် လျှောက်ထားလာသူများလည်း ရှိကြသည့်အလျောက် **“အာနာပါနကျင့်စဉ် လမ်းညွှန်နိဒါန်း”**ကို စာအုပ်ငယ်အသွင် ပြင်ဆင်လိုက်ပေသည်။

ရိပ်သာ၌ ရဟန်း ရှင် လူယောဂီများ လိုက်နာရန် စည်းကမ်းချက်များနှင့် တစ်နေ့တာ တရားထိုင်ချိန် ဇယားတို့ကိုပါ နောက်ဆက်တွဲ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့သည် အာနာပါနကျင့်စဉ်မှ ဝိပဿနာသို့တိုင်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြသည်ဖြစ်၍ လျင်မြန်စွာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေသတည်း . . . ။

စီစဉ်သူများ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

အာနာပါနကျင့်စဉ် လမ်းညွှန်နိဒါန်း

အာနာပါနကို အားထုတ်ရာ၌ အရေးတကြီး လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းချက်များကို သိထားဖို့လိုသည်။

၁။ အရှည်

၂။ အတို

၃။ အစ-အလယ်-အဆုံး (= အကုန်လုံး)

၄။ ငြိမ်းအောင်ကျင့်ခြင်း (= သိမ်မွေ့အောင်, ငြိမ်း-အောင် = ချုပ်အောင် ကျင့်ခြင်း)

ဤသို့ အဆင့် (၄)ဆင့်ရှိရာ ဝင်လေ-ထွက်လေ အာရုံ၌ ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်တည်နေအောင် ထိမှုထင်ရှားရာ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းတစ်နေရာမှ စောင့်၍ လေဟူသည့် (= ဝင်လေ-ထွက်လေ ဟူသည့်) ပညတ်အာရုံအတုံးအခဲ၌ ဘာဝ-

၂ ❀ ဖားအောက်တောရသရာတော်

နာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်စွာ တည်နေအောင် စိုက်ရှုနိုင်သော အခါ -

၁။ အသက်ရှူနှေး၍ (ရှည်နေလျှင်) အစ-အလယ်-အဆုံး အကုန်လုံးကို ထင်ထင်ရှားရှားသိအောင် -

၂။ အသက်ရှူမြန်၍ (တိုနေလျှင်) အစ-အလယ်-အဆုံး အကုန်လုံးကို ထင်ထင်ရှားရှားသိအောင် ဝင်လေ-ထွက်လေကို ဆက်၍ ရှုရ၏။

၃။ ထိုသို့ရှုရာ၌ အသက်ရှူနှေးအောင် သို့မဟုတ် အသက်ရှူမြန်အောင်, တစ်နည်း - ရှည်အောင်/တိုအောင် သက်သက် မပြုပြင်ဘဲ သဘာဝအတိုင်း ပုံမှန်သာ အသက်ရှူနေပါ။

၄။ ထိုသို့ရှုရာ၌ -

ဖုဋ္ဌဖုဋ္ဌောကာသေ ပန သတိ ဌပေတွာ ဘာဝေန္တဿေဝ ဘာဝနာ သပ္ပဇ္ဇတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၇၁။)

ဆိုလိုရင်း - ဝင်သက်လေ-ထွက်သက်လေ ထိုမှ ထင်ရှားရာ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်း အရပ်ကသာ စောင့်၍ ဝင်လေ-ထွက်လေကို သတိကပ်၍ ပွားများအားထုတ်သူ၏ သန္တာန်

အာနာပါနကျင့်စဉ် လမ်းညွှန်နိဒါန်း ❀ ၃

ဌိသာလျှင် အာနာပါနဿတိသမာဓိ ဘာဝနာ
သည် ပြီးစီး ပြည့်စုံနိုင်၏။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၇၁။)

ဤအထက်ပါ စည်းကမ်းကို လက်မလွှတ်ပါနှင့်။

၅။ သမာဓိအဆင့်မြင့်လာသော် ဝင်သက်လေ-ထွက်
သက်လေမှာ အဆင့်ဆင့် အလွန် သိမ်မွေ့လာ
တတ်သည်။ ထိုအခါတွင် -

(က) အသက်ရှူနှေး၍ (ရှည်နေလျှင်)လည်း
သိမ်မွေ့သော ရှည်သော လေ၏ အစ-
အလယ်-အဆုံး အကုန်လုံးကို ထင်ထင်
ရှားရှား သိအောင်၊

(ခ) အသက်ရှူမြန်၍ (တိုနေလျှင်)လည်း သိမ်
မွေ့သော တိုသော လေ၏ အစ-အလယ်-
အဆုံး အကုန်လုံးကို ထင်ထင်ရှားရှား သိ
အောင် ဆက်ရှုနေပါ။

(ဂ) ထိုအခါ၌ သိမ်မွေ့လွန်း၍ မထင်မရှား
ဖြစ်လာသော ဝင်လေ-ထွက်လေကို ထင်
ရှားအောင် သက်သက် ပြုပြင်၍ အသက်
မရှူပါနှင့်။ သဘာဝအတိုင်း သိမ်မွေ့သော
ဝင်လေ-ထွက်လေမှာသာ ဘာဝနာစိတ်

ကို ကပ်ထားပါ။ ထိရာအရပ် (= နှာသီး-
ဖျား/အထက်နှုတ်ခမ်း)ကို လက်မလွှတ်
ပါနှင့်။

၆။ နိမိတ်ပေါ်လာခဲ့သော် မီးခိုးရောင်ကဲ့သို့ ညစ်
ထပ်ထပ် အရောင်မှာ ပရိကမ္မနိမိတ်ဖြစ်သည်။
ပကတိသော ဝင်လေ-ထွက်လေမှာလည်း ပရိ-
ကမ္မနိမိတ်ပင် ဖြစ်သည်။ ပရိကမ္မနိမိတ်ဟူသည်
အခြေခံ ပရိကမ္မသမာဓိ ဖြစ်ပေါ်လာရန် အာရုံ
အဖြစ် ရပ်တည်၍ ကျေးဇူးပြုပေးနေသော
အကြောင်းတရားဟု ဆိုလိုသည်။

၇။ ဝါဂွမ်းစိုင့်ကဲ့သို့ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူနေသော အရောင်
နိမိတ်မှာ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်သည်။

၈။ သောက်ရှူးကြယ်ကဲ့သို့ အလွန် ကြည်လင်
တောက်ပနေသော နိမိတ်မှာ ပဋိဘာဂနိမိတ်
ဖြစ်သည်။ အဆင့်အမြင့်ဆုံးသော နိမိတ်ဖြစ်
သည်။ ဤကား ယေဘုယျ အဖြစ်များသော
နိမိတ်တည်း။

၉။ သို့သော် နိမိတ်မှာ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး အရောင်

အာနာပါနကျင့်စဉ် လမ်းညွှန်နိဒါန်း ❀ ၅

အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။

၁၀။ ဘာဝနာသညာ ကွဲပြားမှု -

**ဧဝံ ဧကမေဝ ကမ္မဋ္ဌာနံ သညာနာနတာယ
နာနတော ဥပဋ္ဌာတိ၊ သညဇေဉ္စိ ဧတံ သညာနိဒါနံ
သညာပဘဝံ။ တသ္မာ သညာနာနတာယ
နာနတော ဥပဋ္ဌာတိ။** (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၇၇။)

**သညာနာနတာယာတိ နိမိတ္တုပဋ္ဌာနတော
ပုဗ္ဗေဝ ပဝတ္ထသညာနံ နာနာဝိဘောဝတော။**

(မဟာဋီ၊ ၁၊ ၃၃၅။)

ဆိုလိုရင်း - တစ်ခုတည်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းပင်
ဖြစ်လင့်ကစား နိမိတ်မပေါ်မီ ရှေ့အဖို့က ရှေး
မဆွက ဖြစ်ပေါ်နေသော ဘာဝနာသညာ အ-
မှတ်သညာ ကွဲပြားမှုကြောင့် နိမိတ်အမျိုးမျိုး
အရောင်အမျိုးမျိုး ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်
လာရခြင်း ဖြစ်၏။ မှန်ပေသည် - ဤအာနာ-
ပါနနိမိတ်သည် ဘာဝနာသညာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်
လာရ၏။ ဘာဝနာသညာလျှင် အကြောင်းရင်းခံ
ရှိ၏။ ဘာဝနာသညာလျှင် အမွန်အစ ရှိ၏။

ထို့ကြောင့် ဘာဝနာသညာ ကွဲပြားမှုကြောင့် နိမိတ်အမျိုးမျိုး ထင်လာခြင်းဖြစ်၏။

၁၁။ **ဘာဝနာသညာ**ဟူသည် အာနာပါနကို ရှုနေသော ရင့်ကျက်လာသော စိတ်ငြိမ်ဝပ်မှု၊ ဝင်လေထွက်လေ အာရုံ၌ ငြိမ်ဝပ်စွာ စိတ်ကပ်တည်နေမှု သမာဓိနှင့် ယှဉ်တွဲလျက် ဖြစ်ပေါ်လာသော အမှတ်သညာတည်း။ ထိုအချိန်အခါမျိုးတွင် အထူးသဖြင့် ပေါ်လာသော နိမိတ်ပေါ်၌ ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်နေအောင် လှုပ်မရအောင် ကပ်မထားနိုင်သေးသော အခါမျိုး၌ ‘ဤသို့သော နိမိတ် . . . ဤသို့သော နိမိတ် . . .’ စသည်ဖြင့် အမှတ်သညာများ ပြောင်းရွှေ့နေပါက ထိုအမှတ်သညာ ကွဲပြားသလောက် နိမိတ်များလည်း ကွဲပြားနေတတ်ပါသည်။ နိမိတ်တွေ အမျိုးမျိုး ပြောင်းနေပါက ဘာဝနာစိတ်မှာလည်း အာရုံတစ်ခုတည်းကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြာရှည်စွာ မရှုပွားနိုင်သည့်အတွက် တဖြည်းဖြည်း သမာဓိလျော့ကျသွားတတ်သည်။

၁၂။ တစ်ဖန် နိမိတ်က ဝေးကွာနေခဲ့လျှင် ထိုဝေးကွာ
နေသော အထူးသဖြင့် နှာသီးဖျား/အထက်နှုတ်-
ခမ်းအရပ်တွင် ကပ်၍ တည်၊မနေသော ဝေးကွာ
သော နိမိတ်ကို စိတ်လိုက်၍ စိုက်နေပါက
အထက်တွင် တင်ပြထားသော ဝင်လေ-ထွက်လေ
ထိမှုထင်ရှားရာ ဌာနဖြစ်သည့် နှာသီးဖျား/အ-
ထက်နှုတ်ခမ်းဆိုသည့် ထိရာအရပ်ကို ကျော်လွန်
သွားသဖြင့် အာနာပါနဘာဝနာသမာဓိမှာလည်း
ဈာန်အဆင့်သို့တိုင်အောင် မတိုးတက်နိုင် ဖြစ်
တတ်သည်။

၁၃။ သို့အတွက် ပကတိသော ဝင်လေ-ထွက်လေမှ
ဖြစ်ပေါ်လာသော နိမိတ်ကသာလျှင်၊ နှာသီးဖျား
/အထက်နှုတ်ခမ်းအရပ်တွင် ပကတိသော ဝင်-
လေ-ထွက်လေနှင့် တစ်သားတည်း တစ်ခုတည်း
ဖြစ်နေသော အာနာပါနနိမိတ်ကသာလျှင်၊ ထို
နိမိတ်၌ ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်ထားနိုင်
ပါမှသာလျှင် အာနာပါနသမာဓိ ဘာဝနာသည်
ပြီးစီးပြည့်စုံနိုင်ပေသည်။ ဈာန်အဆင့်သို့ တက်-
ရောက်နိုင်ပေသည်။

၁၄။ အထာနေန တံ နိမိတ္တံ နေဝ ဝဏ္ဏတော မနသိ-
ကာတဗ္ဗံ၊ န လက္ခဏတော ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ။

(ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၇၈။)

နိမိတ်ထင်လာသောအခါ ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်
သည် ထိုထင်လာသော နိမိတ်ကို —

(က) အရောင်ကိုလည်း အရောင်အနေနှင့်လည်း
နှလုံးမသွင်းပါနှင့်။

(ခ) ထိုနိမိတ်၌ ထိုဝင်လေ-ထွက်လေ၌ တည်ရှိ
သော မာ-ကြမ်း-လေး၊ ပျော့-ချော-ပေါ့၊
ယိုစီး-ဖွဲ့စည်း၊ ပူ-အေး၊ ထောက်-တွန်း
ဆိုသည့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝ
လက္ခဏာကိုလည်း နှလုံးမသွင်းပါနှင့်။

(ဂ) ထိုဝင်လေ-ထွက်လေကို သို့မဟုတ် နိမိတ်-
ကို ‘ဖြစ်ပျက် - အနိစ္စ/ဒုက္ခ/အနတ္တ’ဟု
သာမညလက္ခဏာကိုလည်း နှလုံးမသွင်း
ပါနှင့်။

၁၅။ တေသု ဟိ အာနာပါနနိမိတ္တံ တာဝ ဝဗယတော
ဝါတရာသိယေဝ ဝဗတိ၊ ဩကာသေန စ ပရိစ္ဆိန္နံ၊
ဣတိ သာဒိနဝတ္တာ ဩကာသေန စ ပရိစ္ဆိန္နတ္တာ
န ဝဗေတပံ။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၀၉။)

ပိစုပိဏ္ဍာဒိဝသေန ဥပဌဟန္တမ္ပိ နိမိတ္တံ ဝါတ-
သယံတသနိဿယန္တိ ကတွာ ဝုတ္တံ “ဝါတရာ-
သိယေဝ ဝဗတိ”တိ၊ ဩကာသေန ပရိစ္ဆိန္နန္တိ
နာသိကဝုဗုဒ္ဓနိမိတ္တာဒိဩကာသေန သပရိစ္ဆေဒံ၊
ဝါယောကသိဏဝဗနေ ဝိယ န ဧတ္ထ ကောစိ
ဂုဏော၊ ကေဝလံ ဝါတဝဗနမေဝါတိ အာဟ
“သာဒိနဝတ္တာ”တိ။ (မဟာဋီ၊ ၁၊ ၁၃၁။)

ဆိုလိုရင်း - အာနာပါနနိမိတ်ကို တိုးပွား
အောင်လုပ်ခဲ့သော် ဝါဂွမ်းစိုင် စသည့် ပုံသဏ္ဍာန်
အားဖြင့် ထင်လာသော အာနာပါန နိမိတ်ပင်
ဖြစ်သော်လည်း ထို နိမိတ်ဟူသည် လေတို့၏
အပေါင်းအစုသာဖြစ်ခြင်းကြောင့် လေအစုအပုံ
သာ တိုးပွားလာ၏။ ဝါယောကသိုဏ်းကို တိုးပွား
အောင် လုပ်သကဲ့သို့ ဤအာနာပါနနိမိတ်အရာ၌
တိုးပွားအောင် လုပ်ခြင်းသည် အကျိုးမရှိနိုင်ပေ။

တစ်ဖန် ဤအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဝင်လေ-
ထွက်လေ ထိမှုထင်ရှားရာ နှာသီးဖျား/အထက်
နှုတ်ခမ်းမှာသာ ရှုရမည်ဟု ရှုရမည့် နေရာကို
လည်း အတိအကျ သတ်မှတ်ထား၏။ ထို့ကြောင့်
နိမိတ်ကို ရှည်အောင်၊ တိုအောင်၊ ကြီးအောင်၊
သေးအောင်၊ လုံးအောင်၊ ပြားအောင် စသည်ဖြင့်
မပြုလုပ်ရပါ။

၁၆။ နှာသီးဖျား/အထက်နှုတ်ခမ်းဟူသည့် ထိမှု ထင်-
ရှားရာနေရာကသာ စောင့်၍ ဝင်လေ-ထွက်လေ
ကို ဆက်တိုက်သိအောင် ကြိုးစားခြင်းဖြင့် ဝင်လေ-
ထွက်လေနှင့် နိမိတ် တစ်သားတည်း တစ်ခုတည်း
ဖြစ်လာသောအခါ ထိုနှာသီးဖျား/အထက်နှုတ်ခမ်း
အရပ်တွင်သာ တည်ရှိသော နိမိတ်ကိုသာ စိုက်၍
ရှုနေပါက၊ ဘာဝနာစိတ်ကို ထိုနိမိတ်၌ ကပ်ထား
နိုင်ပါက မည်သည့် အရောင်ပင်ဖြစ်ပါစေ၊ မည်
သည့် ပုံသဏ္ဍာန်ပင်ဖြစ်ပါစေ အရောင်နှင့် ပုံ-
သဏ္ဍာန်ကို နှလုံးမသွင်းဘဲ အာနာပါနကြောင့်
ဖြစ်ပေါ်လာသော နိမိတ်ကိုလည်း အာနာပါနဟု
ပင် သဘောထား၍ ဘာဝနာစိတ်ကို ထိုနိမိတ်၌

ကပ်ထားနိုင်ပါက မီးခိုးရောင်မှ အဖြူရောင်၊ အဖြူရောင်မှ သောက်ရှူးကြယ်ရောင် စသည်ဖြင့် ဘာဝနာသမာဓိ ရင့်ကျက်သည်နှင့်အမျှ အဆင့်ဆင့် ကူးပြောင်းကာ ဈာန်သို့ ကူးမြောက်နိုင်ပေမည်။ နှာသီးဖျား/အထက်နှုတ်ခမ်းနှင့် ဝေးကွာနေသော နိမိတ်အမျိုးမျိုးတို့ကို လိုက်ရှုနေပါက သမာဓိမှာ တက်လိုက် ကျလိုက် ဖြစ်ကာ ဈာန်သို့ မကူးနိုင်၊ ဈာန်သမာဓိအဆင့်သို့ မရောက်နိုင် ရှိတတ်သည်။ သတိရှိစေ။

၁၇။ နိမိတ်ကို အလွန်အလွန် စူးစိုက်ပါက ကလာပ်အမှုန်များကို တွေ့တတ်သည်။ ဈာန်သမာဓိသို့ ကူးလိုပါက ကလာပ်အမှုန်များကို တွေ့သော အခါ စိတ်ကို လျော့ချပေးပါ။ စိတ်ကို မလျော့မတင်း ထား၍ နိမိတ်ကို စိုက်ရှုနိုင်ပါက ဈာန်သမာဓိအဆင့်သို့တိုင်အောင် ကူးတက်နိုင်သည်။ နိမိတ်တွင် တည်ရှိသော ကလာပ်အမှုန် အကြီးအသေးတို့ကို စိုက်ရှုနေပါက ထိုကလာပ်အမှုန်တို့မှာ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေသဖြင့် အာရုံက မငြိမ်သက်သော အာရုံ ဖြစ်ရကား

၁၂ ❀ ဖားအောက်တောရဆရာတော်

သမာဓိမှာ အာရုံ၏ မငြိမ်သက်မှုကြောင့် မစူးမရှု
ရှိတတ်သည်။ သမာဓိ လျှော့ကျတတ်သည်။
သတိရှိစေ။

ဖားအောက်တောရဆရာတော်

ဖားအောက်တောရ
မော်လမြိုင်မြို့နယ်
မွန်ပြည်နယ်။



(ဆက်လက်ရှုပွားပုံ အဆင့်ဆင့်ကို ဆရာတော်-
ဘုရား ရေးသားပြုစုသော “**အာနာပါနကျင့်စဉ်မှ
ဝိပဿနာသို့**” ကျမ်းစာငယ်မှသည် “**နိဗ္ဗာနဂါမိနိပဋိ-
ပဒါ**” ကျမ်းစာ ၅-တွဲတိုင်အောင်သော ထိုထိုကျမ်းများ-
တွင် လေ့လာဆည်းပူးနိုင်ပါသည်။)

ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာ၌

ရဟန်း/ရှင်ယောဂီများ လိုက်နာရန်
စည်းကမ်းများ

- ၁။ (က) စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလသိက္ခာပုဒ်တော်များကို ရှိသေလေးစားစွာ လိုက်နာသောအားဖြင့် မိမိတို့၏ စိတ်ကို စင်ကြယ်အောင် မွေးမြူကြရမည်။
- (ခ) အထူးသဖြင့် နိဿဂိုယ အကပ္ပိယဝတ္ထုပစ္စည်းများကို အာလယပြတ် စွန့်လွှတ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်မှ ဤဌာန၌ နေထိုင်သီတင်းသုံးခွင့် ပြုမည်။
- (ဂ) ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာနှင့် ကင်းနေပြီး နိဿယည်း မငြိမ်းသေးသူဖြစ်က နိဿယည်းယူပြီးမှ

သာလျှင် ဤဌာန၌ နေထိုင်သီတင်းသုံးခွင့် ပြုမည်။

၂။ (က) ဝတ်စား နေထိုင် ပြောဆိုပုံတို့ကို ဆိုင်ရာ နာယက ဝန်ဆောင်ထံ သင်ယူရမည်။

(ခ) ဘုရားဝတ်ပြုသည့်အခါ ဥပုသ်ပြုသည့်အခါ ဆရာထံ ချဉ်းကပ်သည့်အခါတို့၌ သင်္ကန်း လက်ကန်တော့ထိုး၍ လက်အုပ်ချီကာ ရို- သေတ္တာ ဝင်ကြရမည်။

၃။ (က) ကျောင်းဝင်းအပြင်ဘက်နှင့် ရွာတွင်း မြို့- တွင်းသို့ သွားလိုသော် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ (သို့မဟုတ်) နိဿယည်းဆရာနှင့် တာဝန် ရှိသူများကို ပန်ကြားလျှောက်ထား၍ ခွင့်- ပြုချက်ရမှ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်တော်များနှင့် အညီ သွားလာကြရမည်။ ပြန်ရောက်သည့် အခါ ရောက်ရှိကြောင်း အသိပေး လျှောက် ထားရမည်။

(ခ) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးငုံခြင်း၊ ကွမ်း စားခြင်း၊ ဆိုက်ကား၊ နွားလှည်း၊ မြင်းလှည်း

ရဟန်း၊ ရှင်ယောဂီများ လိုက်နာရန် စည်းကမ်းများ ❀ ၁၅

စီးခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ကြရမည်။

(ဂ) သီတင်းသုံးဖော်အချင်းချင်း၊ ခန္တီ မေတ္တာ တရားနှင့် ပြုမူဆက်ဆံ ပြောဆို နေထိုင်ကြ ရမည်။

၄။ (က) ယောဂီသစ်များသည် (အခါအားလျော်စွာ သတ်မှတ်ပေးသော အချိန်၌) တာဝန်ကျ သည့် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယထံ ကမ္မဋ္ဌာန်း တောင်း ရမည်။

(ခ) တရားထိုင်ချိန်တိုင်း အချိန်ပြည့် သိမ်ပေါ်၌ တရားရှုမှတ်ရမည်။

(ဂ) နေ့စဉ် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် မှန်မှန် တရား လျှောက်ထားရမည်။

(ဃ) သတ်မှတ်ထားသော တရားထိုင်ချိန်တိုင်း၌ အချိန်မီ လာရောက်ကြရမည်။

(င) တရားရှုပွားချိန်တွင် လက်-ခြေချိုးခြင်း၊ ရယ် မောခြင်း၊ အသံမြည်အောင် ယပ်ခပ်ခြင်း၊ ဖျာကို ကြမ်းတမ်းစွာ ဆွဲယူခြင်း၊ ခြေကို

ပြင်းပြင်းနင်းခြင်း၊ တံခါးကို အသံမြည်
အောင် ဖွင့်ပိတ်ခြင်းစသည်တို့ကို မပြုလုပ်
ရ။

မှတ်ချက်။ ။ မတတ်သာ၍ ချောင်းဟန့်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုး
ခြင်းစသည် ပြုရသည်ရှိသော် အသံတိုး
နိုင်သ၍ တိုးစေရန် အဝတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ
အုပ်၍ ပြုလုပ်ရမည်။

၅။ (က) ညစဉ် မှန်မှန် မပျက်မကွက် သိမ်၌ တရား
နာယူရမည်။

(ခ) အချိန်ပို တရားရှုမှတ်သူများရှိတတ်၍ သိမ်
ပေါ်၌ စကားပြောခြင်း၊ ဒေသနာပြောကြား
ခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ကြရပါ။

၆။ (က) တရားထိုင်ချိန်မှ တစ်ပါးသော ဣရိယာပုတ်
တို့၌လည်း တရားရှုမှတ်မှုကို သတိမလွတ်
စေရန် အမြဲသတိထားကြရမည်။

(ခ) ကျောင်းစဉ်လှည့်လည်၍ဖြစ်စေ၊ စုဝေး၍
ဖြစ်စေ စကားမပြောမိစေရန် အထူး စောင့်
စည်းကြရမည်။

ရဟန်း၊ ရှင်ယောဂီများ လိုက်နာရန် စည်းကမ်းများ ❀ ၁၇

၇။ (က) တရားထိုင်နားသည့်အချိန်၌ စကားမပြောဘဲ စကြိုလျှောက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ရပ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ လျောင်း၍ သော်လည်းကောင်း မိမိ ရှုပွားဆဲတရားကို တရစပ် ရှုပွားနေရမည်။

(ခ) အကြောင်းအားလျော်စွာ စကားပြောရန် ရှိလျှင်လည်း တိုတိုနှင့် လိုရင်းကို တိုးတိုးသာ ပြောဆိုကြရမည်။

(ဂ) စကားပြောဆိုဆက်ဆံရာ၌ ဂါရဝ-နိဝါတ မင်္ဂလာဖြင့် ကြီးသူကို ငယ်သူက လက်အုပ်ချီလျက် ရိုသေလေးစားစွာ ပြောဆိုကြရမည်။

၈။ (က) တာဝန်ရှိသူတို့က သတ်မှတ်ချထားပေးသော ကျောင်းနေရာ၌သာ သီတင်းသုံး နေထိုင်ကြရမည်။

(ခ) သင်္ကန်း၊ စောင်၊ ခေါင်းအုံး၊ ခြင်ထောင်၊ ထိုင်ခင်းစသော သံဃိကပစ္စည်းများကို ရိုသေစွာ သုံးစွဲကြ၍ ပြန်ကြွသောအခါ လျော်ဖွပ် သန့်ရှင်းစေပြီးမှ သက်ဆိုင်ရာသို့

ပြန်လည်အပ်နှံခဲ့ရမည်။

၉။ (က) ကတ္တီပါသဲကြိုး / ကတ္တီပါခင်းဖိနပ် စသော
ဝိနည်းတော်နှင့် မအပ်စပ်သော ဖိနပ်များ
စီးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

(ခ) ထီးများကို အလှပြုလုပ်ထားသော အရေး၊
ပန်းရစ်စသည်များကို ဖျက်ဆီး၍ ဆောင်း-
ကြရမည်။

(ဂ) အမွှေးဆပ်ပြာနှင့် မွှေးသော အသုံးအ-
ဆောင်ပစ္စည်းများကို မသုံးဆောင်ရပါ။

(ကိုယ်နံနံသူသည်လည်းကောင်း၊ ကျင်ကြီး-
ကျင်ငယ်ကုဋီများ၌လည်းကောင်း အနံ-
အသက် ပျောက်စေရန် အမွှေးဆပ်ပြာ
အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)

၁၀။ (က) မြို့ရွာထဲသွားရာ၌ သာမဏသာရပူဇော်အောင်
ညီညီညာညာ ကုန်ရရ သင်္ကန်းရုံ၌ သွား-
ကြရမည်။

(ခ) ဆွမ်းခံကြွရန် လိုအပ်ပါက ဂိလာနုပုဂ္ဂိုလ်မှ
အပ အားလုံး ဆွမ်းခံကြွကြရမည်။

ရဟန်း၊ ရှင်ယောဂီများ လိုက်နာရန် စည်းကမ်းများ ❀ ၁၉

၁၁။ (က) ဆွေမျိုးမတော် ဖိတ်ကြားမထားသော ဒါယကာ ဒါယိကာမများထံ၌ ကပ္ပိယ-အကပ္ပိယ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို အလှူခံ (တောင်းယူ) ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြရမည်။

(ခ) သစ်သီးပေးခြင်း၊ ပန်းပေးခြင်း၊ ဆေးကုခြင်း၊ ဗေဒင်ဟောခြင်း၊ ချဲ့ပေးခြင်း အစရှိသော ကုလဒ္ဒသန အနေသနအမှုများကို လုံးဝ မပြုလုပ်ရ။

(ဂ) မကျန်းမမာဖြစ်ခဲ့သော် သက်ဆိုင်ရာသို့ အသိပေး လျှောက်ထားကြရမည်။

(ဃ) သာသနာဝင်မှတ်တမ်း (သို့မဟုတ်) ရဟန်းဖြစ် ရက်ချုပ် ထောက်ခံစာတို့ကို တာဝန်ရှိသူများထံ တင်ပြနိုင်ကြရမည်။

၁၂။ (က) အမျိုးသမီးယောဂီများဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီး ဧည့်သည်များဖြစ်စေ မိမိတို့ ကျောင်းပေါ်၌ ဧည့်ခံ၍ စကားမပြောရ။

(ခ) ဧည့်ခံစကားပြောလိုပါက ဆိုင်ရာခွင့်ပန်၍ သတ်မှတ်ပေးသော နေရာ၌ သတ်မှတ်-

သည့် အချိန်အတွင်း လက်ခံစကားပြောနိုင်
ပါသည်။

၁၃။ (က) အမျိုးသမီးယောဂီများနေထိုင်ရာ ဇရပ်
ကျောင်းဆောင်များသို့ အကြောင်းမရှိဘဲ
မသွားရပါ။

(ခ) အကြောင်းရှိ၍ သွားပါက ဆိုင်ရာနာယက
၏ ခွင့်ပြုချက်ရယူ၍ သီတင်းသုံးဖော်
တစ်ပါးပါး (သို့) ဒကာအဖော်ဖြင့် သွားကြ
ရမည်။

(ဂ) သက်ဆိုင်ရာ နာယက၏ ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ
အမျိုးသမီးဆောင်သို့ သွား၍ စကားပြော
ခြင်း၊ ချိန်းချက်၍ ပြောခြင်းများ တွေ့ရှိပါက
တိုက်တာမှ ဖယ်ရှားပေးရပါမည်။

၁၄။ အခါအားလျော်စွာ ထုတ်ပြန်သော စည်း-
ကမ်း၊ ညွှန်ကြားချက်စသည်တို့ကိုလည်း
လိုက်နာရပါမည်။

(ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက် ၁၆. ၆. ၂၀၀၃)

ဖားဖောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာ၌

ယောဂီများအားလုံးနှင့် ဆိုင်သော အထွေထွေ
ခင်းကမ်းချက်များ

- ၁။ ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့် ဆရာသမားတို့ကို ရိုသေလေးစားရမည်။
- ၂။ တရားကို အမှန်တကယ်လိုလားပြီး နေ့စဉ် သတ်မှတ်ထားသော တရားထိုင်ချိန် အကြိမ်ပြည့်အောင် အားထုတ်ရမည်။
- ၃။ ကျန်းမာရေး ကောင်းရမည်။ နေထိုင်မကောင်းပါက သာသနာ့ဂူဟအဖွဲ့သို့ အဆောင်မှူးမှ တစ်ဆင့် အကြောင်းကြားပါ။
- ၄။ ကိုးပါးသီလကို လုံခြုံအောင် ရိုရိုသေသေ စောင့်ထိန်းပါ။

၂၂ ❀ ဖားအောက်တောရဆရာတော်

၅။ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် တရား-
လျှောက်ထားရမည်။

၆။ တရားပြဆရာတော်များ နေ့စဉ် တရားစစ်ဆေး
ရန် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်များ၌သာ တရား
လမ်းညွှန်မှုကို ရယူပါ။

၇။ အခါခပ်သိမ်း ဆိတ်ငြိမ်မှုကို အထူး ထိန်းသိမ်းပါ။
သိမ်အတွင်းနှင့် သိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် စုပေါင်း
၍ စကားမပြောရ။

၈။ တရားရှုပွားနေစဉ် ကျင်ကြီး-ကျင်ငယ်စသော
အရေးပေါ်ကိစ္စမှအပ သိမ်/ခမ္မာရုံ၌ ဝင်ထွက်-
ခြင်း မပြုရ။

၉။ အသံသည် သမာဓိ၏ ကြီးစွာသော အနှောင့်-
အယှက်ဖြစ်သဖြင့် အခါခပ်သိမ်း ဆိတ်ငြိမ်မှုဖြင့်
ယောဂီအချင်းချင်း စောင့်ရှောက်ကူညီကြပါ။

၁၀။ တရားရှုပွားချိန်တွင် လက်-ခြေချိုးခြင်း၊ ရယ်မော-
ခြင်း၊ အသံမြည်အောင် ယပ်ခတ်ခြင်း၊ ဖျာကို
ကြမ်းတမ်းစွာ အသံမြည်အောင် ဆွဲယူခြင်း၊
ခြေကို ပြင်းပြင်းနင်းနင်းခြင်း၊ တံခါးကို အသံမြည်-

အောင် ဖွင့်ပိတ်ခြင်း စသည်တို့ကို မပြုလုပ်ရ။

၁၁။ မတတ်သာ၍ ချောင်းဟန့်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း စသည် ပြုရသည်ရှိသော် အသံတိုးနိုင်သ၍ တိုး-
စေရန် အဝတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ အုပ်၍ ပြုလုပ်ရမည်။

၁၂။ အခါခပ်သိမ်း တရားရှုပွားမှုဖြင့် အများကြည်ညို-
စဖွယ် သွားလာနေထိုင်ပါ။

၁၃။ ကျောင်းဝင်းအတွင်း၌သာ စကြိုလျှောက်ပါ။ စကြို
လျှောက်ရာ၊ ရပ်ရာ စသည်တို့၌ သင်ပေးထား-
သော တရားကို နှလုံးသွင်းပါ။ တရားထိုင်ချိန်
အပြည့်ထိုင်ပြီးမှ စကြိုလျှောက်ပါ။

၁၄။ ရိုးရိုးယဉ်ယဉ် ဣန္ဒြေရရ ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။

၁၅။ တရားရှုပွားရန် သိမ်သို့သွားသည့်အခါ ရှေ့-
နောက်စီတန်း၍ သွားပါ။ သိမ်မှအပြန်တွင်လည်း
ရှေ့နောက် စီတန်း၍ ပြန်ပါ။

၁၆။ ယောဂီအချင်းချင်း တရားဆွေးနွေးရာဝယ်
မကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်ပါက မှားယွင်းတတ်သဖြင့်
ဆရာသမားများနှင့်သာ အထူးသဖြင့် ဆွေးနွေး-

၂၄ ❁ ဖားအောက်တောရဆရာတော်

ပါ။ သူတစ်ပါး တရားရှုပွားမှုကို ဝေဖန်ခြင်း မပြု
ပါနှင့်။

၁၇။ ကျောင်းဝင်းနှင့် ရိပ်သာဝင်းပြင်ပရှိ ဈေးဆိုင်များ
သို့ သွားရောက် စားသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်-
ပါ။

၁၈။ တရားထိုင်ချိန်နှင့် ဆွမ်းခံချိန်တွင် သံချောင်း/
တုံးခေါက်မှ ရေမချိုးရ။ အချိန်မီ ရောက်ရမည်။

◆ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာ



ပေးအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာ (ပင်မ) ဧကွီကျောင်းတိုက်
တစ်နေ့တာ တရားထိုင်ချိန်ဇယား

နံနက် ၃း၃၀		အိပ်ရာမှ ထရန်	
နံနက် ၄း၀၀	မှ	၅း၃၀	ဘုရားဝတ်တော်ရန်နှင့် စုပေါင်းတရားထိုင်ရန်
နံနက် ၅း၄၅			အရုဏ်ဆွမ်းခံ၍ ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်ရန်
နံနက် ၇း၀၀	မှ	၇း၃၀	ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်
နံနက် ၇း၃၀	မှ	၉း၀၀	စုပေါင်းတရားထိုင်ရန်
နံနက် ၉း၀၀	မှ	၁၀း၀၀	တရားလျှောက်ရန်/ ဧကွီလျှောက်တရားရှုပွားရန်/ ရေချိုးခြင်းစသည် ဆော
နံနက် ၁၀း၁၀			နေ့လယ်ဆွမ်းခံ၍ ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်ရန်/ အနားယူရန်
နေ့လယ် ၁း၀၀	မှ	၂း၃၀	စုပေါင်းတရားထိုင်ရန်
နေ့လယ် ၂း၃၀	မှ	၃း၃၀	တရားလျှောက်ရန်/ ဧကွီလျှောက်တရားရှုပွားရန်
နေ့လယ် ၃း၃၀	မှ	၅း၀၀	စုပေါင်းတရားထိုင်ရန်
ညနေ ၅း၀၀	မှ	၆း၀၀	တရားလျှောက်ရန်/ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်/ ဧကွီလျှောက်ရန်
ညနေ ၆း၀၀	မှ	၇း၃၀	ဘုရားဝတ်တော်ရန်နှင့် စုပေါင်းတရားထိုင်ရန်
ည ၇း၃၀	မှ	၉း၀၀	တရားတော်များနာယူရန်
ည ၉း၃၀ရီ၅ အချိန်တွင် အဆောင်မီးပိတ်ပြီး မိမိအိပ်ရာတွင် တရားရှုပွားလျက် အိပ်ရမည်။			
မှတ်ချက် ။ ။ နံနက် ၃း၃၀ အချိန်တွင် သစ်သားတုံးခေါက်၍ လည်းကောင်း၊ နံနက် ၇း၁၅၊ နေ့လည် ၁၂း၄၅၊ ညနေ ၅း၄၅ အချိန်မှာ လည်းကောင်း တရားထိုင်ရန်နှိုးဆော်ပါမည်။			
ဆွမ်းခံချိန်များတွင်လည်း သစ်သားတုံးခေါက်သံပေးပြီး နှိုးဆော်ပါမည်။			