



**ဒုလ္လဘရဟန်းသစ်များအတွက်
အထွေထွေပြုဝါဒကထာ**

ရာသီချိန်နှင့် ခါမိကျင့်

သာသနာကျိုး၊ ဆောင်ပိုးညီညာ
ရိပ်သာကိုသွား၊ တရားကျင့်ကာ။
ရှင် ရဟန်းပြု၊ မှတ်ရှုချိန်ခါ
ပျော်ဖို့ကောင်း၊ တပေါင်းလအခါ။

ပါရမီမျိုး၊ စိုက်ပျိုးဖွေရာ
မိဋ္ဌာန်ဆုတောင်း၊ ပွားကြောင်းပညာ။
သင်အံလေ့ကျက်၊ ဆောင်ရွက်ညီညာ
အပျော်ထူး၊ တန်ခူးလအခါ။

ကျောင်းပိတ်ရက်များ၊ ချိန်အားနေရာ
လောကီလောကုတ်၊ မယုတ်စေပါ။

ခု နောင်ကျိုးများ၊ တရားမှတ်ကာ
ကိုယ့်အရေး၊ ကိုယ်တွေးပြုသင့်ပါ။ ။

**အချိန်စာရင်း
နေ့စဉ်အတွက်**

နံနက် ၃-၃၀ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကျောင်းတော်အောက်စု၍ တရားထိုင်မှတ်ရန်။ (သိမ်တိုက်မှ သံချောင်းခေါက်သည်။)

နံနက် ၅-၁၅ ကြေးမောင်းခေါက်သောအခါ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးရန် ပင့်ဖိတ်ထားသော ဆွမ်းစားကျောင်းသို့ တန်းစီကြွရန်။

နံနက် ၉-၃၀ ကြေးမောင်းခေါက်သောအခါ ပင့်ဖိတ်ထားသော ဆွမ်းစားကျောင်းသို့ တန်းစီကြွရန်။ (ပရိသတ်အနည်းအများ လိုက်၍ အချိန်အနည်းငယ် ပြောင်းလွှဲသည့်အခါ ရှိနိုင်သည်။)

နံနက် ၁၂-၀၀ ဒေါ်ကြွေဓမ္မာရုံ၌စုပြီး တရားထိုင်ရန်။ (သံချောင်းခေါက်သည်။)

နေ့ ၂-၀၀ တရားလျှောက်ထားရန် ဒေါ်ကြွေဓမ္မာရုံသို့ ကြွကြရန်။ (အချက်ပေးသံချောင်း မရှိ။)

ညနေ ၆-၀၀ တရားထိုင်ရန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးကျောင်းအောက်သို့ ကြွကြရန်။ (သံချောင်းခေါက်သည်။)

ရောက်သည့်နေ့အတွက်

ညနေ ၅-နာရီတွင် တရားမှတ်ပုံမှတ်နည်း နာယူရန်အတွက် ဆရာတော်ဘုရားကြီးကျောင်းတော်အောက်ထပ်သို့ ကြွကြရန်။

-နာရီတွင် တိုက် အခန်းသို့ ဝိနည်းအဆုံးအမခံယူရန် ကြွကြရမည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိနည်းအကျဉ်းချုပ်

(က) ပါရာဇိက အာပတ် ၄-ပါး

- ၁။ ရဟန်းသည် မေထုန်မှီဝဲလျှင် ရဟန်းဘဝဆုံးရှုံး၏။
- ၂။ တစ်မတ်တန်ပစ္စည်းကို ခိုးဝှက်ယူလို၍ ယူမိလျှင် ရဟန်းဘဝဆုံးရှုံး၏။
- ၃။ လူကိုသတ်မိလျှင် ရဟန်းဘဝဆုံးရှုံး၏။
- ၄။ ဈာန် မဂ်ဖိုလ်တရားကိုမရဘဲ ရသည်ဟု ဝါကြွားပြောဆိုမိလျှင် ရဟန်းဘဝဆုံးရှုံး၏။

(ခ) သင့်လွယ်သော သံဃာဒီသိသ် အာပတ်များ

- ၁။ သုတ်လွတ်အောင်အားထုတ်၍ သုတ်လွတ်သွားလျှင် သံဃာဒီသိသ် အာပတ်သင့်၏။
- ၂။ မာတုဂါမကို ရာဂစိတ်ဖြင့် ထိပါးသုံးသပ်လျှင် သံဃာဒီသိသ် အာပတ်သင့်၏။
- ၃။ မာတုဂါမအား ညစ်ညမ်းစွာ ပြက်ရယ်ပြောဆိုလျှင် သံဃာဒီသိသ် အာပတ်သင့်၏။
- ၄။ မာတုဂါမထံ၌ မေထုန်ကာမကိုတောင်းလျှင် သံဃာဒီသိသ် အာပတ်သင့်၏။
- ၅။ အောင်သွယ်စကား အသွားအပြန်ပြောဆိုမိလျှင် သံဃာဒီသိသ် အာပတ်သင့်၏။
- ၆။ ရဟန်းကိုမုန်းတီး၍ ပါရာဇိကဖြင့် အကြောင်းမဲ့စွပ်စွဲလျှင် သံဃာဒီသိသ် အာပတ်သင့်၏။

ကုစားနည်း။

။ အထက်ပါ အာပတ် ၆-ပါးထဲမှ တစ်ပါးပါးသင့်မိလျှင် ပရိဝတ် မာနတ်ကျင့်သုံး၍ အတ္တနက်ဆောင်ပြီးမှ သီလစင်ကြယ်နိုင်သည်။

(ဂ) သင့်လွယ်သော နိဿဂ္ဂိယပါစိတ်အာပတ်များ

အလျား ၂၇-လက်မ၊ အနံ ၁၃-လက်မခွဲအောက် မငယ်သော အဝတ်အထည်ကိုရလျှင် ဆယ်ရက်အတွင်း အဓိဋ္ဌာန်ဝိကပ္ပနာပြုအပ်၏။ ထိုသို့မပြုဘဲ ဆယ်ရက်ထက် လွန်သွားလျှင် နိဿဂ္ဂိယစိတ် အာပတ်သင့်၏။ (ပစ္စည်းစွန့်ပြီး ဒေသနာပြောကြားလျှင် အာပတ်မှ လွတ်သည်။)

သင်္ကန်း ၉-ထည်

- သင်းပိုင် (အောက်ပိုင်းဝတ်သင်္ကန်း)
- ဧကသီ (အပေါ်ရုံသင်္ကန်း)
- နှစ်ထပ်သင်္ကန်း (သင်္ကန်းကြီး၊ ဒုက္ကဋ်)
- ပရိက္ခရာအဝတ်
- မိုးရေခံသင်္ကန်း
- မျက်နှာသုတ်ပဝါ

နိဿိဒ်
ကြမ်းပေါ်စသည်၌ ခင်းသောအခင်း

၉။ အနာလွမ်းသင်္ကန်း (အနာဖုံးအဝတ်)

သင်းပိုင်၊ ဧကသီ၊ နှစ်ထပ်သင်္ကန်းဟူသော ဤ ၃-ထည်ကို သူ့နာမည်နှင့်သူ အဓိဋ္ဌာန်တင်ပြီးသောအခါမှစ၍ တိစီ ဝရိတ်ဟုခေါ်သည်။

ရဟန်းတို့ သုံးဆောင်သော အဝတ်ဟူသမျှကို ပရိက္ခာရစောဠဟု ခေါ်နိုင်သည်။ ပြခဲ့သော သင်္ကန်းလျာ ၉-ထည်လုံး ကိုပင် အန္တရဂါသကစသော နာမည်အသီးသီးဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်မတင်လိုလျှင် ဤပရိက္ခာရစောဠနာမည်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်တင်နိုင်သည်။

အရေအတွက်ကို အဋ္ဌကထာ၌ မပြသောကြောင့် အများကိုပေါင်း၍လည်း အဓိဋ္ဌာန်တင်နိုင်၏။ တင်ပုံမှာ-

ဣမာနိ စီဝရာနိ ပရိက္ခာရစောဠာနိ အဓိဋ္ဌာမိ။

စီဝရာသဒ္ဓါမထည့်ဘဲ “ဣမံ ပရိက္ခာရစောဠ အဓိဋ္ဌာမိ”ဟုလည်း အဓိဋ္ဌာန်တင်နိုင်၏။ ဝိကပ္ပနာပြုလောက်သော အိတ်၊ အဝတ်ရေစစ်၊ လက်ကိုင်ပဝါ၊ ခေါင်းအုံးဖုံး၊ ကုလားထိုင်ဖုံး စသည်တို့ကိုလည်း အထက်ပါတစ်နည်းနည်းဖြင့် ပရိက္ခာရစောဠ အဓိဋ္ဌာန်တင်နိုင်၏။

ခေါင်းအုံး၊ စောင်၊ မွေ့ရာ၊ ကော်ဇောတို့ကို အခင်းသဘောမျိုးဖြစ်သော်လည်း အဓိဋ္ဌာန်မတင်ဘဲ သုံးစွဲနိုင်သည်ဟု အဋ္ဌကထာက ဆို၏။ ခြင်ထောင်လည်း ထိုသဘောတွင် ပါဝင်နိုင်ဖွယ်ရှိ၏။

၂။ ဆွေမျိုးမတော်သူ၊ ဖိတ်မထားသူတို့ထံမှ သင်္ကန်း၊ သပိတ်ကိုတောင်းယူလျှင် နိဿဂ္ဂိပါစိတ် အာပတ်သင့်၏။ (ခြွင်းချက်-အခိုးအလုခံရ၍ သင်္ကန်းမရှိသောအခါ၊ ငါးချက်တွယ်လောက်အောင် သပိတ်ချို့တဲ့သောအခါများ၌ တောင်းအပ်၏။)

၃။ ရွှေ၊ ငွေ၊ ဒင်္ဂါး၊ ပိုက်ဆံငွေစက္ကူတို့ကို ကိုယ်တိုင်ခံယူလျှင်ဖြစ်စေ၊ ခံယူခိုင်းလျှင်ဖြစ်စေ၊ ရောင်းဝယ်လျှင်ဖြစ်စေ၊ လူတို့နှင့် ဝတ္ထုပစ္စည်းချင်း လဲလှယ်လျှင်ဖြစ်စေ နိဿဂ္ဂိပါစိတ် အာပတ်သင့်၏။

၄။ သပိတ်ကို အဓိဋ္ဌာန်ဝိကပ္ပနာမပြုဘဲ ဆယ်ရက်ထက်အလွန်ထားမိလျှင် နိဿဂ္ဂိပါစိတ် အာပတ်သင့်၏။

၅။ အကပ်ခံပြီးသော ထောပတ်၊ ဆီ၊ ပျား၊ သကြား၊ တင်လဲတို့ကို (၇) ရက်ထက်အလွန် မစွန့်ဘဲထားမိလျှင် နိဿဂ္ဂိပါစိတ် အာပတ်သင့်၏။

ကာလိက ၄-ပါး

ဤသိက္ခာပုဒ်နှင့်စပ်၍ အကပ်ခံပြီးနောက် ကာလအပိုင်းအခြားရှိသော ကာလိက ၄-ပါးတို့ကို သိသင့်၏။ ထို ကာလိက တို့သည်-

- ၁။ ယာဝကာလိက-အကပ်ခံပြီးနောက် မွန်းတည့်တိုင်အောင် သုံးဆောင်နိုင်သော ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်။
- ၂။ ယာမကာလိက-အကပ်ခံပြီးနောက် နောက်တစ်နေ့ အရုဏ်မတက်မီအတွင်း သုံးဆောင်နိုင်သော အဖျော်ရည် ၈-မျိုး။
- ၃။ သတ္တာဟကာလိက-အကပ်ခံပြီးနောက် ၇-ရက်အတွင်း သုံးဆောင်နိုင်သော ထောပတ်၊ ဆီဦး၊ ဆီ၊ ပျားရည်၊ တင်လဲ ဟူသော ဆေးမျိုးငါးပါး။
- ၄။ ယာဝဇီဝက-အကပ်ခံပြီးနောက် တစ်သက်လုံးသုံးဆောင်နိုင်သော ဆေးပစ္စည်း။ (ဆား စသည်)

ယာဝကာလိက အစားအစာများ

ထိုထိုရပ်ရွာဒေသရှိ လူတို့ထမင်းအဖြစ် ဟင်း၊ ဟင်းလျာ လက်သုပ်အဖြစ်ဖြင့် ပကတိအာဟာရကိစ္စအလို့ငှာ စားသုံး လေ့ရှိသော စားသောက်ဖွယ်များသည် ယာဝကာလိကမည်၏ဟု အချုပ်မှတ်ထားပါ။ ၎င်းတို့မှာ-

- ၁။ အမှုန့်ခဲဖွယ်
- ၂။ အမြစ်ခဲဖွယ်
- ၃။ အသီးခဲဖွယ်
- ၄။ မုန့်ခဲဖွယ် (မုန့်ကြွက်ကျစ်၊ ကတွတ်မုန့်)
- ၅။ နွားမမှဖြစ်သော အရသာ ၃-ပါး။ (နို့ရည်၊ နို့ဓမံ၊ ရက်တက်)
- ၆။ စပါးမျိုးမှဖြစ်သော ဘောဇော် ၃-ပါး။ (ထမင်း၊ မယောမုန့်၊ မုန့်လုံး)
- ၇။ ယာဂု၊ ဟင်းရည် (ပဲဟင်း၊ အသားဟင်း၊ ငါးဟင်း) စသော ထိုထိုမြို့နယ် ဒေသတို့၌ ခဲဖွယ်ကိစ္စ၊ ဘောဇော်ကိစ္စကို ပြီးစေသည့် အာဟာရများဖြစ်သည်။

ထိုတွင်

၁။ အမှုန့်ခဲဖွယ်ဟူရာ၌ ထောင်းထုကြိတ်ချေအပ်သော စပါး ၇-မျိုးမှဖြစ်သည့် ဆန်မှုန့်၊ စပါးနှင့်လျော်သော ပဲမျိုးစုံမှုန့်၊ အိမ်ပိန္နဲစေ့၊ တောင်ပိန္နဲစေ့၊ ဝှေးစေ့၊ အင်ကြင်းစေ့၊ အခွံမပါအောင် သန့်စင်ထားသော ထန်းစေ့၊ အုန်းမွန်းစေ့မှုန့်နှင့် ယခုခေတ်ပေါ် ကော်ဖီ၊ ကိုးကိုး အစရှိသော ထိုထိုမြို့နယ်ဒေသတို့၌ ခဲဖွယ်ဘောဇော်ကိစ္စကိုပြီးစေသည့် အမှုန့်ဟူသမျှသည် အမှုန့်ခဲဖွယ်မည်၏။

၂။ အမြစ်ခဲဖွယ်ဟူရာ၌ မုန့်လာမြစ် (မုန့်လာဥ)၊ ဟင်းခါးမြစ်၊ ဟင်းဂလာဖိုမြစ်၊ ဟင်းချဉ်နီမြစ်၊ ဟင်းဆန်ကွဲမြစ်၊ ကြွက်နှာပေါင်းမြစ်၊ ကင်းပိမ့်မြစ်၊ ဟင်းခါးပန်းတူမြစ် စသည်ဖြင့် ဟင်းချက်၊ အချဉ်တယ်၍ စားကောင်းသည့် အမြစ်ဟူသမျှ သည် အမြစ်ခဲဖွယ်မည်၏။

၃။ အသီးခဲဖွယ်ဟူရာ၌ အိမ်ပိန္နဲသီး၊ တောင်ပိန္နဲသီး၊ ထန်းသီး၊ အုန်း၊ သရက်၊ သပြေ၊ ဝှေး၊ မန်ကျည်း၊ ရှောက်သီး၊ ဘူး၊ ဖရုံ၊ သခွားငပြုတ်၊ သခွားငဆစ်၊ သခွားဖရုံ၊ တည်သီး စသည်ဖြင့် ပကတိအာဟာရကိစ္စအလို့ငှာ စားကြသည့် အသီး ဟူသမျှသည် အသီးခဲဖွယ်မည်၏။

သံပရာသီးကို ဟင်းလျာ လက်သုပ်ပြုလုပ်လေ့မရှိကြ။ ရှောက်သီးကိုမူ ယခုခေတ်ပေါ် ပိုးဒယားဟင်းချို စသည်တို့၌ လည်းကောင်း၊ ဓာတ်စာအဖြစ် လက်သုပ်လုပ်၍လည်းကောင်း ဟင်းလျာအဖြစ်ဖြင့် စားသုံးကြ၏။ ထို့ကြောင့် နေမွန်းလွဲ အခါ၌ ရှောက်သီးကိုသုံးစွဲလိုမူ လူ၊ သာမဏေတို့ကို အရည်ညှစ်စေ၍ သကြားရည်၊ ထန်းရည် စသည်တို့၌ ထည့်စေပြီးလျှင် အဖတ်မပါအောင်စစ်စေပြီးမှ အကပ်ခံကောင်း၏။ ဆေးဖြင့်သောက်လိုလျှင်လည်း ရှောက်ရည်ကို ရေအနည်းငယ်ဖြင့်ရော၍ စစ်ပြီးမှ အကပ်ခံကောင်း၏။

အမှုန့်ခဲဖွယ်၊ အမြစ်ခဲဖွယ်၊ အသီးခဲဖွယ် ၃-မျိုးမှကြွင်းသော သစ်ဥခဲဖွယ်၊ ကြာစွယ်ကြာရင်းခဲဖွယ်၊ အညွန့်၊ အရွက်၊ အခေါက်၊ အစေ့၊ အပွင့်ခဲဖွယ်စသော ခဲဖွယ်အမျိုးမျိုးသည်လည်း အရုဏ်တက်မှသည် မွန်းတည့်အတွင်းသာ စားရသော ဤ ယာဝကာလိကတွင် ပါဝင်သည်။

ယာမကာလိက အပျော်များ

- ၁။ သစ်မည်စည်သီး
- ၂။ မုဒရက် (သပြက်)သီး
- ၃။ ကြာစွယ်
- ၄။ တောငှက်ပျောသီး
- ၅။ အိမ်ငှက်ပျောသီး
- ၆။ သရက်သီး
- ၇။ သပြေသီး
- ၈။ ဖက်သက် (မြရာ)သီး ဟူသော

ဤအသီး ၈-မျိုးမှဖြစ်သော မီးဖြင့်မချက်ရသေးသည့် ပျော်ရည်သည် ယာမကာလိကမည်၏။ အကပ်ခံပြီးနောက် နောက်ရက် အရုဏ် မတက်မီအတွင်း သုံးဆောင်နိုင်၏။

အနုလောမဗျော်ရည်များ

ထန်း၊ အုန်း၊ အိမ်ပိန္နဲ၊ တောင်ပိန္နဲ၊ ဘူး၊ ဖရုံ၊ သခွား၊ ငပြုတ်၊ သခွားငကြောင်း၊ သခွားငဆစ်ဟူသော အသီးကြီး ၉-လုံးနှင့် စပါးသီးတို့မှ တစ်ပါးသော အသီးရည်အားလုံးကို ရေအေးနှင့်နယ်၍ စိမ်၍ဖြစ်စေ၊ နေပူလှမ်း၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ထားမှု ယာမကာလိကအဖြစ် သုံးဆောင်နိုင်၏။ ဤ၌ မန်ကျည်းသီးဗျော်ရည်၊ ရှောက်သီးဗျော်ရည်၊ လိမ္မော်သီးဗျော်ရည် အစရှိသည် များပါဝင်သည်။ စပါး၊ ပဲနှင့် အသီးကြီး ၉-လုံးမှာ ယာမကာလိကဖြစ်သောကြောင့် ယာမကာလိက၌ မသွင်းနိုင်ပေ။

သစ်မည်စည်ပွင့်မှတစ်ပါး အပွင့်ရည်အားလုံးနှင့် ဟင်းရွက်ကျက်ရည်မှတစ်ပါး အရွက်ရည်အားလုံးကိုလည်း ရေအေး ဖြင့်နယ်၍ စိမ်၍ဖြစ်စေ၊ နေပူလှမ်း၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ထားမှု ယာမကာလိကအဖြစ် သုံးဆောင်နိုင်၏။ (သစ်မည်စည်ပွင့်ကိုကား အရက်ချက်ရာ၌ အသုံးပြုသောကြောင့် ပယ်ဟန်တူသည်။)

ယင်းဗျော်ရည်အားလုံးကို ကိုယ်တိုင်မစိမ်ရ၊ မစစ်ရ။ လူ၊ သာမဏေတို့က အမှုန့်အဖတ်မပါအောင်စစ်ပြီးမှ အကပ်ခံရ သည်။ လက်ဖက်ရွက်သည် လက်သုပ်လုပ်၍ ခဲဖွယ်အဖြစ်ဖြင့် စားလေ့ရှိသော ယာမကာလိကဖြစ်သည်။ အခြောက်လှမ်းထား သော်လည်း ရေနွေးနှင့်ဗျော်လိုက်သောအခါ လက်ဖက်စိုသဘောဖြစ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် ရေအေးနှင့်ဗျော်ခြင်းလည်း မဟုတ်သော ကျိုချက်ထားသည့် လက်ဖက်ရည်ကို ယာမကာလိကဗျော်ရည်အဖြစ် မသုံးဆောင်သင့်ပေ။

သတ္တဟကာလိကများ

ပြခဲသော သတ္တဟကာလိကဆေးများတွင် ထောပတ်အရ ကျွဲနို့၊ နွားနို့၊ မှုတ်သောထောပတ်နှင့် လူနို့၊ မြင်းနို့ စသည်မှ ဖြစ်သော ထောပတ်အားလုံးပါဝင်၏။ ဆီဦးအရလည်း နည်းတူပင်။

ဆီအရ-နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီ၊ သားငါးအဆီ၊ ကြက်ဆီ၊ သစ်မည်စည်ဆီ၊ မုန်ညင်းဆီနှင့် ယခုခေတ်ပေါ် သစ်ရွက်ဆီ ငါးကြီးဆီ၊ ကြက်ဆီစစ်စစ်တို့ကို သုံးဆောင်နိုင်သည်။

ပျားရည်အရ-သစ်ခေါင်းပျား၊ ယင်ပျား၊ ပျားပိတုန်းကြီး၊ ဝါ-ပျားငယ်၊ ပျားလတ်၊ ပျားကြီးရည်အားလုံးကို သုံးဆောင်နိုင်၏။

တင်လဲအရ-ချက်ပြီးဖြစ်စေ၊ မချက်ရသေးသည်ဖြစ်စေ အဖတ်မပါသော ကြံရည်၊ ဓနိရည်၊ ထန်းရည်အားလုံးနှင့် ၎င်းတို့မှ ဖြစ်သော ယခုခေတ်ပေါ် သကြား၊ ထန်းလျက်၊ သကာ၊ နယ်နုစသော စားသောက်ဖွယ်ရာများကိုယူ။

ယာဝဇီဝက အမြစ်အသီးများ

နနွင်း၊ ဂျင်း၊ ဆိတ်ဖူး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ လင်းလေ၊ ပန်းရင်း၊ နွားမြေရင်း၊ တိဂုတ်၊ ကုလားဆောင်မေးခါး၊ ပဉ္စမူလ အစရှိသော အမြစ်နှင့် အိပ်မွေ့သီး၊ ငရုတ်သီး၊ သမင်စာသီး၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ မုန်ညင်းသီး၊ ကနခိုသီး၊ ကြက်ဆူသီး အစရှိသော အသီးတို့သည် တစ်သက်လုံး သုံးဆောင်နိုင်သော ယာဝဇီဝကများဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် လူအများဟင်းချက်စားသော အရွက်မှတစ်ပါး ဝါး၊ တမာ၊ လက်ထုတ်၊ ဗြူးတား၊ ရုံးအစရှိသော အရွက်များ သည် ယာဝဇီဝကများဖြစ်သည်။ မန်ကျည်းရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ပြည်ပန်းညိုရွက် စသည်တို့၌ နုသောအရွက်နှင့် မနုမရင့် အရွက်ကိုသာ ဟင်းချက်စားလေ့ရှိကြသောကြောင့် ရင့်သောအရွက်ကိုမူ သင့်မြတ်သောရောဂါရှိလျှင် ယာဝဇီဝကအဖြစ်ဖြင့် ညနေ၌ ထန်းလျက်စသည်နှင့် ကျို၍သောက်နိုင်သည်။

ထို့ပြင် ကြံအစေးနှင့် အရည်ပါသော ကြံခွံမှတစ်ပါး အားလုံးသော အစေး အခွံအခေါက်သည်လည်းကောင်း၊ ဆား၊ သံ၊ ကြေးနှင့် ကျောက်သည်လည်းကောင်း၊ ပျားရည်မပါသော ပျားဖယောင်းနှင့် မှော်သည်လည်းကောင်း၊ ကောင်းစွာ မီးလောင်ပြီးသော ပြာနှင့်မီးသွေး အားလုံးသည်လည်းကောင်း၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ မြေညက်၊ ပြာဟူသော မဟာဝိကဋ္ဌ ဆေးနှင့် ဟင်းချက်မစားကြသော သစ်ဥ၊ သစ်မြစ်၊ သစ်ပွင့်အမှုန့် အစရှိသည်တို့သည်လည်းကောင်း ယာဝဇီဝကများ ဖြစ်ကြသည်။

ယာဝဇီဝကလက္ခဏာ

ထိုထိုမြို့ရွာဒေသ၌ အာဟာရကိစ္စကို မပြီးစေနိုင်သော အမြစ်၊ အနှစ်၊ အခွံအခေါက်၊ အကာ၊ အပွင့်၊ အသီး၊ အနွယ် အားလုံးသည် ယာဝဇီဝကမည်၏ဟု အချုပ်အားဖြင့်မှတ်ပါ။

အပ်သောသုံးဆောင်ရာကာလ

ဂိလာနဖြစ်စေ၊ အဂိလာနဖြစ်စေ ရဟန်းအားလုံးသည် အကပ်ခံရာနေ့၏ နံနက်အခါ၌ ကာလိကအားလုံးတို့ကို သုံးဆောင်နိုင်၏။ ရေဆာသကဲ့သို့ မွတ်သိပ်ဆာလောင်သောရဟန်းသည် နေမွန်းလွဲကာလ၌ ယာမကာလိကကို သုံးဆောင် နိုင်၏။ သတ္တာဟကာလိကနှင့် ယာဝဇီဝက ၂-ပါးကိုမူ ထိုဆေးနှင့်သင့်မြတ်သော အနာရောဂါဖြစ်လျှင် မွန်းလွဲကာလ၌ သော်လည်း သုံးဆောင်ကောင်း၏။ ထို့ကြောင့် နံနက်ကာလ၌ကား အထူးပြောဖွယ်မရှိ။ သုံးဆောင်ကောင်းသည်ဟု မှတ်ပါ။

ကာလိက အချင်းချင်းရောလျှင် အရှည်ကာလိကများသည် အတိုဘက်ပါသည်ဟု အကျဉ်းချုပ်မှတ်ပါ။

မအပ်သောအသား ၁၀-မျိုး

လူ၊ ခွေး၊ မြင်း၊ ဆင်၊ သစ်၊ ကျား၊ ခြင်္သေ့၊ ဝံ၊ အောင်၊ မြွေဟူသော ဤအသား ၁၀-မျိုးနှင့်တကွ ၎င်းတို့၏ အရိုး၊ အရေ၊ အသား၊ အသွေး၊ အမွှေးတို့ကိုပါ မသုံးကောင်းပေ။

(ဃ) သင့်လွယ်သော ပါစိတ်အာပတ်များ

- ၁။ လိမ်ပြောလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၂။ ဆဲရေးလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၃။ ရဟန်းအချင်းချင်းကွဲပြားအောင် ကုန်းတိုက်လျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၄။ တစ်မိုးတစ်ရံတည်းသော ကျောင်း၊ အိမ်၌ လူ၊ သာမဏေတို့နှင့်အတူ သုံးညဉ့်ထက် အလွန်အိပ်လျှင် ပါစိတ် အာပတ်သင့်၏။
- ၅။ တစ်မိုးတစ်ရံတည်းသော ကျောင်း၊ အိမ်၌ မာတုဂါမနှင့်အတူ ညအချိန်အိပ်နေလျှင် တစ်ညဉ့်ပင်ဖြစ်သော်လည်း ပါစိတ် အာပတ်သင့်၏။
- ၆။ သိနားလည်သော ယောကျ်ားအဖော်မရှိဘဲ မာတုဂါမအား ၆-ပုဒ်ထက်အလွန် တရားဟောလျှင် ပါစိတ်အာပတ် သင့်၏။
- ၇။ မိမိရထားသော တရားထူးကို လူ၊ သာမဏေတို့အားပြောလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၈။ အခြားရဟန်း၏ သံဃာဒိသိသ်အာပတ်ကို လူ၊ သာမဏေအားပြောလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၉။ မြေကြီးကို တူးဆွလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၁၀။ သစ်ပင်ကို ချိုးဖဲ့ဖျက်ဆီးလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၁၁။ သိက္ခာပုဒ်ဖြင့် အမေးခံရသောအခါ တလွဲကိုပြောလျှင်၊ မဖြေဘဲနေလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၁၂။ သမ္မုတိရ သံဃာ့ဝန်ဆောင်ရဟန်းကို ကဲ့ရဲ့လျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၁၃။ သံဃိကနေရာများကို မသိမ်းဆည်းမပန်ကြားဘဲ တခြားသို့သွားလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။

- ၁၄။ ပိုးရှိသောရေကို သောက်သုံးလျှင်၊ သွန်ပစ်လျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၁၅။ ဂိုဏ်း ဘောဇဉ်ကိုစားလျှင်၊ နောက်မှပင့်သော ဘောဇဉ်ကိုစားလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၁၆။ ဆွမ်းစားစဉ် တန်ပြီဟုဆိုပြီးဖြစ်ပါလျက် အတိရိက်ဝိနည်းကံမပြုဘဲ ထပ်၍စားလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၁၇။ မွန်းလွဲသောအခါ ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်ကိုစားလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၁၈။ ယခင်နေ့က အကပ်ခံထားသော ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်ကိုစားလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၁၉။ ထောပတ်ဆွမ်းစသည်တို့ကို မနာမဖျားဘဲတောင်းစားလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၂၀။ အကပ်မခံဘဲ စားသောက်လျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။

အကပ်မြောက်အင်္ဂါ ၅-ပါး

- ၁။ ပေးလိုသူ (ကပ်သူ)က ရှေးရှုဆောင်ခြင်း။ (အနည်းငယ်မျှဖြစ်စေ ညွှန်စေခြင်း)
- ၂။ ပေးသူက ယူသူ၏ ၂-တောင့်ထွာဟတ္ထပါသ် ရောက်ခြင်း။
- ၃။ အားအလယ်အလတ်ရှိသူ မြောက်နိုင်သောဝတ္ထုဖြစ်ခြင်း။
- ၄။ ပေးသူက ကိုယ်(လက်)ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဇွန်း၊ ပန်းကန်စသည်ဖြင့် ထည့်၍သော်လည်းကောင်း၊ နှစ်တောင့်ထွာအတွင်းမှ လှမ်းပစ်၍လည်းကောင်း ဤသုံးမျိုးတွင် တစ်မျိုးမျိုးဖြင့်ကပ်ခြင်း။
- ၅။ ခံယူသောရဟန်းက ကိုယ်နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်နှင့်စပ်သော ဇွန်း၊ ပန်းကန်၊ သပိတ်စသည်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဤ ၂-မျိုးတွင် တစ်မျိုးမျိုးနှင့်ခံယူခြင်း။ ဤအင်္ဂါ ၅-ပါးနှင့်ညီညွတ်သော် အကပ်မြောက်၏။

ယခုခေတ်တွင် အကပ်ခံပြီးနောက် စားပွဲ၌ပိုင်း၍စားနေသောအခါ နောက်ထပ်ဟင်းလိုက်လာလျှင် လာလိုက်သူနှင့် အနီးဆုံးရဟန်းက စားပွဲကို ထိစပ်ကိုင်ထားခြင်းဖြင့် အကပ်ခံရသည်။ တစ်ဖက်စွန်းမှ ဝေးသောရဟန်းက ကိုင်ထားလျှင် သို့မဟုတ် တစ်ပါးမျှကိုင်မထားလျှင် နောက်ထပ်လိုက်သော ထိုဆွမ်းဘောဇဉ် ဟင်းလျာစသည်ကို ပြန်၍အကပ်ခံရမည်။

အကပ်ပျက်ကြောင်းများ

- ၁။ အကပ်ခံသူရဟန်း သိက္ခာချခြင်း
- ၂။ သေခြင်း
- ၃။ လိင်ပြန်ခြင်း
- ၄။ ငဲ့ကွက်ခြင်းမရှိသောစွန့်ခြင်း (၂-ပါး၊ ၃-ပါးစသည် ပိုင်ဆိုင်ရာ၌ တစ်ဦးတစ်လေက စွန့်သော်လည်း အကပ်မပျက်။)
- ၅။ လုယူခြင်း
- ၆။ လူ၊ သာမဏေအား ပေးခြင်းဟူသော ဤ ၆-ပါးသည် အကပ်ပျက်ကြောင်းများဖြစ်သည်။

ဆောင်။ ။စွန့်၊ ချ၊ ပေး၊ လု၊ မစွ၊ လိင်ပြန် ဤခြောက်တန်၊ ကပ်ပျက်ကြောင်းတည်း။

(ထို့ကြောင့် ကပ်ထားပြီးစားဖွယ်ကို လူ၊ သာမဏေက ကိုင်ရုံ၊ ထိရုံ၊ နေရာရွှေ့ပေးရုံမျှဖြင့် အကပ်မပျက်ဟု မှတ်ရာ၏။)

- ၂၁။ ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ မာတုဂါမနှင့်နေထိုင်လျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၂၂။ သေရည်သေရက်ကိုသောက်လျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၂၃။ ကလိထိုး၍ကစားလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၂၄။ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်တရားကို မရိုသေလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၂၅။ ကြောက်လန့်အောင် ခြောက်လှန့်ပြောဆိုလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၂၆။ ကပ္ပဗန္ဓုမထိုးဘဲ သင်္ကန်းကိုဝတ်လျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၂၇။ ရဟန်း၏ပစ္စည်းကို ကျီစားလို၍ ဝှက်ထားလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၂၈။ တိရစ္ဆာန်ကိုသတ်လျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၂၉။ ရဟန်း၏ ဂရုကအာပတ်ကို ဖုံးကွယ်ထားလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၃၀။ မာတုဂါမနှင့်တိုင်ပင်၍ အတူခရီးသွားလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၃၁။ သိက္ခာပုဒ်ဖြင့် အပြောခံရသောအခါ အခြားရဟန်းကို မေးမြန်းပြီးမှ ကျင့်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၃၂။ ရဟန်းကို စိတ်ဆိုး၍ရိုက်လျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၃၃။ ရဟန်းကို သံဃာဒိသိသ်အာပတ်ဖြင့် အကြောင်းမဲ့စွပ်စွဲလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၃၄။ ရဟန်းအား ကုက္ကုစ္စဖြစ်စေလျက် စိတ်ဆင်းရဲအောင် ပြောဆိုလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၃၅။ သံဃိကလှူရန် ရည်စူးထားသောလာဘ်ကို ပုဂ္ဂိုလ်အားပေးလှူစေလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။
- ၃၆။ ထင်ရှားရှိသောရဟန်းကို မပန်ကြားဘဲ မွန်းလွဲပိုင်း၊ ညပိုင်း၌ ရွာထဲမြို့ထဲသို့သွားလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။

ကုလဇ္ဇသန (၈)ပါး

- ၁။ ပန်းပေးခြင်း
- ၂။ တံပူပေးခြင်း
- ၃။ သစ်သီးပေးခြင်း
- ၄။ ဆပ်ပြာပေးခြင်း
- ၅။ မြေညက်ပေးခြင်း
- ၆။ ဝါးပေးခြင်း
- ၇။ စေခိုင်းရာသို့သွားခြင်း
- ၈။ ဆေးကုခြင်း

အနေသန (၂၁)ပါး

- ၁။ လာဘ်ကိုမျှော်၍ ပန်းပေးခြင်း
- ၂။ သစ်သီးပေးခြင်း
- ၃။ သစ်ရွက်ပေးခြင်း
- ၄။ တံပူပေးခြင်း
- ၅။ မျက်နှာသစ်ရေပေးခြင်း
- ၆။ ချိုးရေပေးခြင်း
- ၇။ ဆပ်ပြာပေးခြင်း
- ၈။ မြေညက်ပေးခြင်း
- ၉။ ဝါးပေးခြင်း
- ၁၀။ ဆေးကုခြင်း
- ၁၁။ ဆွမ်းပေးခြင်း
- ၁၂။ လက်ဆောင်ပို့ခြင်း
- ၁၃။ စေခိုင်းရာသို့သွားခြင်း
- ၁၄။ စေခိုင်းရာကိုလုပ်ခြင်း
- ၁၅။ ကလေးထိန်းခြင်း
- ၁၆။ လိုက်လျော၍ပြောခြင်း
- ၁၇။ အောက်ချ၍ပြောခြင်း
- ၁၈။ မြေယာ၏အကျိုးအပြစ်ကို ပြောဟောခြင်း
- ၁၉။ လယ်ယာ၏အကျိုးအပြစ်ကို ပြောဟောခြင်း
- ၂၀။ နက္ခတ်ဗေဒင်ဟောခြင်း
- ၂၁။ အင်္ဂုဇ္ဇာဟောခြင်း - ဤသို့ပြုသဖြင့် ရသောပစ္စည်းကို ရဟန်းတို့မသုံးဆောင်ကောင်း။

ဒေသနာပြောကြားပုံ

- (က) သီတင်းငယ်က ပြောကြားရန်။
- (ခ) သီတင်းကြီးက ပြောကြားရန်။

- ၁။ (က) အဟံ ဘန္တေ သဗ္ဗာ အာပတ္တိယော အာဝိကရောမိ။ အလုံးစုံသော အာပတ်တို့ကို တပည့်တော် ထင်ရှား ဖော်ပြပါသည်ဘုရား။
(ခ) သာဓု အာဂုဇ္ဇော သာဓု သာဓု။ ကောင်းပါပြီ၊ ကောင်းပါပြီ။
- ၂။ (က) အဟံ ဘန္တေ သမ္မဟုလာ နာနာဝတ္ထုကာ သဗ္ဗာအာပတ္တိယော အာပဇ္ဇိ၊ တာတုမှ-မူလေ ပဋိဒေသေမိ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးနှင့်ဆိုင်သော များစွာသောအာပတ်အလုံးစုံတို့ကို တပည့်တော် သင့်ရောက်မိပါပြီ။ ထို အာပတ်တို့ကို အရှင့်ထံမှာ ပြောကြားပါသည် အရှင်ဘုရား။
(ခ) ပဿတိ အာဂုဇ္ဇော တာ အာပတ္တိယော။ ထိုအာပတ်တို့ကို (အပြစ်ဟု) ရှုပါ၏လော့၊ ရှင်။
- ၃။ (က) အာမ ဘန္တေ ပဿာမိ။ မှန်ပါ၊ ရှုပါ၏ ဘုရား။
(ခ) အာယတိ အာဂုဇ္ဇော သံဝရေယျာသိ။ နောင်အခါမှာ စောင့်စည်းပါလော့၊ ရှင်။
- ၄။ (က) သာဓု သုဗ္ဗု ဘန္တေ သံဝရိဿာမိ။ ကောင်းပါပြီ အရှင်ဘုရား။ ကောင်းကောင်းစောင့်စည်းပါမည်။
(ခ) သာဓု အာဂုဇ္ဇော သာဓု သာဓု။ ကောင်းပေစွာ၊ ကောင်းပေစွာ။

မှတ်ချက်။ ။ပါဠိသက်သက်ကိုသာ ကျက်မှတ်၍ ရွတ်ဆိုရန်လိုပါသည်။ မြန်မာပြန်များမှာ နားလည်ရန်အတွက်မျှသာ ပြထားသည်။

၁။ သင်္ကန်းကို ဝတ်ရုံတိုင်း ဆင်ခြင်ရန်

ချမ်းပူကိုဖျက်၊ ခြင်မှတ်လေနေ၊ ကင်းမြေ လွဲသုန်၊ ဟိရီဂုဏ်ကို၊ ကုန်စေတတ်စွာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါကို၊ လုံပါစေလို၊ ကိုယ်ကိုစံပယ်၊ ဆင်ပြင်မယ်ဟု၊ စိတ်ဝယ်မတမ်း၊ ဤသင်္ကန်းကို၊ ဖုံးလွှမ်းသုံးဆောင်ပါသတည်း။

ဤသင်္ကန်းကို မချမ်းရအောင် ဝတ်ရုံရသည်။ မပူရအောင် ဝတ်ရုံရသည်။ ခြင်၊ မှတ်၊ မြေ၊ ကင်း မကိုက်ရအောင် ဝတ်ရုံရသည်။ လေ၊ နေပူမထိအောင် ဝတ်ရုံရသည်။ ယင်ကောင်၊ ပိုးမွှား မနားမအုံရအောင် ဝတ်ရုံရသည်။ ကိုယ်အင်္ဂါ လုံခြုံအောင် ဝတ်ရုံရသည်။

၂။ ကျောင်း အိပ်ရာသို့ဝင်တိုင်း ဆင်ခြင်ရန်

ချမ်းပူကိုဖျက်၊ ခြင်မှတ်လေနေ၊ ကင်းမြေဝေးမှု၊ ဥတုဘေးဘျမ်း၊ မသန်းကင်းစင်၊ စိတ်ကြည်လင်ကြောင်း၊ နေရာ ကျောင်းကို၊ ကိန်းအောင်းမှီခိုပါသတည်း။

ဤ ကျောင်းအိပ်ရာနေရာကို မချမ်းရအောင် သုံးဆောင်ရသည်။ မပူရအောင် သုံးဆောင်ရသည်။ ယင်ကောင်၊ ပိုးမွှား မနား မအုံရအောင် သုံးဆောင်ရသည်။ ရာသီဥတုကြောင့် မကျန်းမမာမဖြစ်ရအောင် သုံးဆောင်ရသည်။ ဆိတ်ငြိမ်မှုရအောင် သုံးဆောင်ရသည်။

၃။ ဆွမ်းလှူတိုင်း ဆင်ခြင်ရန်

ဤသည့်စားဖွယ်၊ အမယ်မယ်ကို၊ မြူးရယ်မာန်ကြွ၊ လှပရေဆင်း၊ ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှာ၊ မသုံးပါဘူး၊ လေးဖြာ စာတ်ဆောင်၊ ဤကိုယ်ကောင်သည်၊ ရှည်အောင်တည်လျက်၊ အသက်မျှတန်း၊ မမောပန်းငြား၊ ဘုရားသာသနာ၊ ကျင့်နှစ်ဖြာ ကို၊ ကျင့်ပါနိုင်စေ၊ ဝေဒနာဟောင်းသစ်၊ မဖြစ်စေရ၊ ယာပိုက်မျှလစ်၊ ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊ မဖြစ်လေအောင် ချမ်းမြေ့အောင်ဟု၊ သုံးဆောင်မှီဝဲပါသတည်း။

ဤစားဖွယ်သောက်ဖွယ်များကို ပျော်ရွှင်ဖို့၊ မာန်တက်ဖို့၊ လှပဖို့၊ ဝဖြိုးဖို့ စားသုံးသည်မဟုတ်။ ဤကိုယ်ကာယ တည်မြဲ တည်နိုင်အောင်၊ မျှတနိုင်အောင်၊ ဆာလောင်မှုကင်းအောင် စားသုံးရသည်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာအကျင့်ကို ကျင့်နိုင်အောင် စားသုံးရသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာဟောင်းများပျောက်အောင်၊ ဒုက္ခဝေဒနာအသစ် မဖြစ်အောင် စားသုံးရသည်။ ကဲ့ရဲ့ဖွယ် အပြစ်ကင်းအောင်၊ ချမ်းသာစွာနေရအောင် မသင့်တာကိုရှောင်မည်။ သင့်လျော်ရုံသာ စားသုံးမည်။

၄။ ဖျော်ရည်စသော ဆေးကိုသုံးဆောင်တိုင်း ဆင်ခြင်ရန်

ကျင်နာခံခက်၊ နှိပ်စက်ဖိစီး၊ ဖြစ်ပြီးဖြစ်လာ၊ ဝေဒနာကို၊ စွန့်ခွာပယ်လျဉ်း၊ ဆင်းရဲကင်း၍၊ လူမင်းမြတ်စွာ၊ သာသနာကို၊ ကြည်သာရွှင်လန်း၊ ဖြည့်ကျင့်စွမ်းနိုင်ဖို့၊ ရည်မှန်းသုံးဆောင်ပါသတည်း။

ဤဖျော်ရည် ဤဆေးပစ္စည်းကို ရေငတ်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်းစသော ရောဂါဝေဒနာပျောက်အောင် သုံးဆောင် ရသည်။ ဆင်းရဲငြိမ်းအောင် သုံးဆောင်ရသည်။

**အထက် အောက် ဆွမ်းစားကျောင်းများ၌
စားသောက်သုံးဆောင်သောယောဂီများ အညီအမျှ
ချမ်းသာကြစေရန် အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များကို
ရိုသေစွာ လိုက်နာကြရမည်**

- ၁။ ဘတ္တဂုဏ် (ဆွမ်းစားရာကျင့်ဝတ်)နှင့်အညီ မထေရ်ကြီးတို့၏ နေရာ၌ မထိုင်ရ။ မိမိနှင့်ထိုက်တန်လောက်သော နေရာကို ရွေးချယ်၍ ထိုင်ရမည်။
- ၂။ ဘတ္တဂုဏ်၌ သံဃာအားလုံး တစ်ပြိုင်တည်းစားရန် ညွှန်ကြားထားသည်နှင့်အညီ လက်ဦးရောက်နှင့်သောသူက မစားသေးဘဲ၊ ဟင်းများကိုမထည့်သေးဘဲ ခေတ္တရှုမှတ်လျက် စောင့်နေရမည်။ မိမိဝိုင်း၌ အခြားသူ ၂-ဦး၊ ၃-ဦး

ရောက်လာသောအခါကျမှ ဟင်းများကို မိမိသပိတ်ထဲ၊ ခွက်ထဲ၌ထည့်၍ စားရမည်။ မရှေးမနှောင်း ခပ်ညီညီ ရောက်နိုင်အောင်လည်း ယောဂီတိုင်းက ကြောင့်ကြစိုက်ရမည်။

၃။ ဘောဇနေမတ္တညူ (စားဖွယ်၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိရမည်) ဟူသော ဒေသနာတော်နှင့်အညီ မိမိအတွက်ယူသင့်၊ သုံးသင့်သော အတိုင်းအရှည်ကို သိရမည်။ ဟင်း၊ မုန့်၊ သစ်သီး စားဖွယ်တို့ကို ၄-ဦးဝိုင်းဖြစ်လျှင် ၄-ပုံ တစ်ပုံ ထက် ပို၍မယူရ။ ၅-ဦးဝိုင်းဖြစ်လျှင် ၅-ပုံတစ်ပုံထက် ပို၍မယူရ။ ဟင်းစသည်ကို နောက်ထပ်လိုက်လာ လျှင်လည်း ပထမအကြိမ်မှ အောက်ထက်ဝက်မျှသာ ယူရမည်။ (ဤအရာ၌ ထမင်းဆိုင်မှာ ဝယ်စားသူ၏ ဟင်းရွှေတာ သုံးစွဲပုံကိုလည်း သတိပြုရမည်။)

၄။ ဟင်းခွက်များကို မိမိအနီး၌သာဆွဲယူ၍ မထားရ။ မိမိအတွက်ယူပြီးလျှင် အခြားသူများအနီးသို့ ပို့ပေးရမည်။

၅။ ဆွမ်းများ၊ ဟင်းများ အပိုအကျန် အလေအလွင့်မရှိရအောင် သင့်တော်လောက်ရုံသာ မိမိ၏ သပိတ်၊ စားခွက်၌ ထည့်ရမည်။ ထည့်ပြီးများကုန်သွား၍ လိုနေသေးလျှင်လည်း နောက်ထပ်သင့်တော်ရုံသာ ထည့်ရမည်။ ဆွမ်း ဟင်း အပိုအကျန်များစွာတို့ကို သပိတ်၊ ခွက်တို့ဖြင့် သယ်ဆောင်မသွားရ။

၆။ ဆွမ်းလုတ်ကိုင်ယူတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ဝါးတိုင်း အမှတ်သတိပါအောင် ဂရုစိုက်ရမည်။

၇။ ဆွမ်းဝိုင်း၌ စကားမပြောရ။ ဇွန်း၊ ပန်းကန်သံ မဆူညံအောင် သတိပြုရမည်။

၈။ သန့်ပြန့်စွာ စားသောက်သုံးဆောင်ရမည်။ ဇွန်းဖြင့်ကော်ယူနိုင်ရာ၌ လက်ဖြင့်မနှိုက်ရ။ လက်ဖြင့် နှိုက်သင့်ရာ ၌လည်း လက်ကိုဆေးပြီးမှ နှိုက်ရမည်။

၉။ ဆွမ်းဝိုင်းအနီး၌ ချွဲ၊ သလိပ်ဟပ်ခြင်းနှင့် နှပ်ညှစ်ခြင်းစသော စက်ဆုပ်ဖွယ် အပြုအမူများကို မပြုရ။ မလွှဲ မရှောင်သာသော အကြောင်းရှိပါက ဆွမ်းဝိုင်းမှထ၍ သင့်တော်ရာ၌သာ ပြုရမည်။

၁၀။ ချောင်းဆိုးလို၊ ချေလိုလျှင်လည်း ဆွမ်းပွဲမှမျက်နှာလွှဲလျက် ပါးစပ်ကိုလက်ဖြင့် ကာလျက်သာ ထိုအမှုကို ပြုရမည်။

၁၁။ ဆိုင်ရာကို မပန်ကြားဘဲ ဇွန်း၊ ပန်းကန်၊ ခွက် တစ်စုံတစ်ခုကို ဆွမ်းစားကျောင်းမှ တခြားသို့ ယူဆောင် မသွားရ။ ခွင့်ပြုချက်အရသာ ယူဆောင်သွားလျှင်လည်း မကြာမီ (အချိန်မီ) ပြန်ပို့ရမည်။

၁၂။ ဆွမ်းခံကြွရန် တာဝန်ရှိသော ရဟန်းတော်များသည် လုံလောက်သော အကြောင်းထူးမရှိပါမူ သံဃာညီညွတ်ရေး ကို အလေးပြုသောအားဖြင့် ဆွမ်းခံကျင့်ဝတ်ကို မပျက်စေရ။

နေ့စွဲ ၁၃၃၅-ခု၊
ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁၅-ရက်။
(၂၉-၇-၇၃)

အမိန့်ပေးညွှန်ကြားသူ
မဟာစည်ဆရာတော်
သာသနာရိပ်သာ
ရန်ကုန်။