

LESSON 26

THE BUDDHA'S DAILY ROUTINE

The Buddha's daily routine was divided into five parts such as (i) The Forenoon Session, (ii) The Afternoon Session, (iii) The First Watch, (iv) The Middle Watch and (v) The Last Watch.

THE FORENOON SESSION: (4.00 a.m.-12.00 noon)

The Buddha gets up at 4.00 a.m. and as soon as He has had a wash He sits down and meditates for one hour. Then from 5.00 a.m. to 6.00 a.m., He looks round the world with His mental eye to find out where there is anybody whom He could help. At 6.00 a.m. He will put on His robe and go out begging for His food to the nearest village or city He is staying, or if there is some one who needs His help urgently He quickly goes there with some other monks or else alone.

Then He goes from house to house with his eyes fixed to the ground, receiving in silence, any food that was put into the bowl. If He is with His disciples He goes out begging with them in one single file behind Him. If people invite Him to their houses to take lunch He goes there. After lunch He would preach to the people and monks His Noble Truth. If there is anybody wishing to be ordained He ordains such a person.

သင်ခန်းစာ (၂၆)

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းစဉ်

မြတ်စွာဘုရား၏ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းစဉ်များသည် ငါးပိုင်း ပိုင်းထား၏။ (၁) မွန်းမတည့်မီ အချိန် (၂) မွန်းလွဲချိန် (၃) ညနေခင်းအချိန် (၄) ညသန်းခေါင်ယံချိန်နှင့် (၅) အာရုံ မတက်မီအချိန် ဟု အချိန်ငါးပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

၁။ နံနက်မှ မွန်းမတည့်မီ အချိန် (နံနက် ၄ နာရီမှ နေ့လည် ၁၂ နာရီ)

မြတ်စွာဘုရားသည် နံနက် ၄-နာရီတွင် နားစက်ရာမှထ၍ သန့်စင်ပြီးလျှင် တစ်နာရီ တရားထိုင် တော်မူပါတယ်။ နံနက် ၅-နာရီမှ ၆-နာရီထိ စကြာဝဠာတစ်ခွင်လုံးကို ဉာဏ်တော်ဖြင့် ဖြန့်ကြက်ကာ

ကယ်တင်ဖို့လိုအပ်သည့် သတ္တဝါများကို ကယ်ဆယ်နိုင်ရန် ကြည့်ရှုခဲ့ပါတယ်။ နံနက် ၆-နာရီတွင် သင်္ကန်းကိုရုံတော်မူကာ အနီးအနားမြို့ရွာ သို့မဟုတ် သီတင်းသုံးနေထိုင်သော မြို့ရွာတွင် ဆွမ်းခံ ကြွတော်မူရန် ထွက်ခွါခဲ့ပါတယ်။ တခါတရံ တစ်ဦးဦးက အရေးတကြီး ပင့်ဖိတ်ပါက တစ်ဦး တည်းဖြစ်စေ၊ ရဟန်းတချို့နှင့် ဖြစ်စေ ပင့်ဖိတ်ရာသို့ ကြွတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ထို့နောက် မြတ်စွာဘုရားသည် တစ်အိမ်ပြီးတစ်အိမ် မျက်လွှာချကာ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ ဒကာ ဒကာမများ အကျိုးများစေဖို့ရန် ဆွမ်းဆက်ကပ်စေလိုသည့်အလို့ငှါ ဆွမ်းခံကြွခဲ့ပါတယ်။ နောက်လိုက်သံဃာတော်အပေါင်းနှင့်ဆွမ်းခံကြွလျှင် ညီညာစွာ မြတ်စွာဘုရားက ရှေးကဦးဆောင် လျက်နောက်မှသံဃာတော်များတန်းစီကာ ဆွမ်းခံကြွခဲ့ပါတယ်။ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးကြွရန် လျှောက်ထား ပါက ပင့်လျှောက်သောအိမ်တွင် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးခဲ့ပါတယ်။ ဆွမ်းစားပြီးလျှင် တပည့်သံဃာများနှင့် အတူ ဒကာ ဒကာမများကို သစ္စာလေးပါးတရားတော်များကို ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ရဟန်းပြု လိုသောသူရှိပါက သာသနာ့ဘောင်သို့ သွတ်သွင်းကာ ရဟန်းပြုပေးခဲ့ပါတယ်။

**THE AFTERNOON: (12.00 noon – 6.00 p.m.)**

This is the time when monks usually come to the Buddha to ask questions. If there are any questions He answers them and gives them advice and subjects for meditation. When they have gone away, He retires to His room and looks round the world with His mental eye to see whether there is anybody looking for His help. If He finds anyone He goes there. If there is nobody He comes out of the room to meet hundreds of people waiting in the preaching Hall. He preaches to them in such 2 way that everybody feels that the Buddha is preaching to each one of them separately, "Giving joy to the w'se, promoting the intelligence of the average people and dispelling the darkness of the dull-witted."

**THE FIRST WATCH. (6.00 p.m. 10.00. p.m.)**

During this time the monks come again to the Buddha to either listen to the preaching or to ask questions to clarify their doubts. Even other people come to see the Buddha at this time of the night.

၂။ မွန်းတည့်ချိန် (နေ့လည် ၁၂-နာရီမှညနေ ၆-နာရီထိ)

ဤအချိန်သည် ရဟန်း သံဃာတော်များ မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်၍ သိလိုသည်များကို မေးမြန်းသောအချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤအချိန်တွင် သိလို၍ မေးမြန်းသည်များကို ဖြေကြား ဟောကြား ဆုံးမတော်မူပြီး တရားထိုင်ရန် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတို့ကို ပေးသောအချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးပြီးစီးသော် မိမိအခန်းအတွင်းသို့ ခေတ္တ ဝင်ရောက် အနားယူပြီး ဉာဏ်တော်ဖြင့် ဒုက္ခရောက်မည့် ကယ်တင်သင့်သော သတ္တဝါများကို ကယ်တင်နိုင်ရန် စကြာဝဠာတစ်ခွင်လုံးကို ဖြန့်ကြက်ကြည့်ရှုတော်မူပါတယ်။ လိုအပ်ပါက သွားရောက် ကယ်တင်တော်မူပါတယ်။ မရှိပါက အခန်းအတွင်းကထွက်ပြီး ဓမ္မာရုံအတွင်း တရားနာယူရန် လာရောက်ကြကုန်သော ထောင်သောင်း များစွာသော ပရိသတ်တို့ကို တရားရေးအေးတိုက်ကျွေးခဲ့ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား၏ ကြီးမြတ်သော မေတ္တာ ကရုဏာတော်နှင့်တန်ခိုးတော်တို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်သည် ထောင် သောင်းသောပရိသတ်ကို ဟောကြားစေကာမူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းသည် မိမိ တစ်ဦးတည်းကို မြတ်စွာဘုရားမှ တိုက်ရိုက်ဟောကြားနေတော်မူသည်ဟု ခံစားခဲ့ကြရပါတယ်။ သတ္တဝါအားလုံး တို့အား တရားတော်၌နှစ်သက်မွေ့လျော်ဖွယ်ဖြစ်စေရန် ပါရမီအလိုက် အသိဉာဏ် ပိုမိုမြင့်သန်စေရန် နှင့်သဒ္ဓါတရားတိုးပွားပြီး ဉာဏ်အလင်ပေါက်လာစေရန် ရည်သန်လျက် မြတ်စွာဘုရားသည် တရား တော်ကို ကောင်းစွာ ဟောကြားတော်မူ ခဲ့ပါတယ်။

၃။ ပထမယာမ် ညဉ့်ဦးပိုင်း (ညနေ ၆-နာရီမှ ည ၁၀-နာရီထိ)

ဤအချိန်အပိုင်းတွင် ရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များကို နာကြားခွင့်ရ၍ အနီးကပ်သိလိုသည်များကို ပိုမိုနားလည်ရန် မေးမြန်းခွင့်၊ ဘဝင်မကျမှု၊ မရှင်းလင်းမှုများကို ဆွေးနွေး မေးမြန်းခွင့်ရကြပါတယ်။ လူပရိသတ်များသည်လည်း ထိုအချိန်တွင် မြတ်စွာဘုရားကို လာရောက် ဖူးမြော်ကြပါတယ်။

THE MIDDLE WATCH: (10.00 p.m. – 2.00 a.m.)

During this period the Devas go to see the Buddha and learn His Truth of life. We cannot see them with our eyes.

THE LAST WATCH: (2.00 am. – 4.00 a.m.)

From 2.00 a.m. to 3.00 a.m. He walks up and down. From 3.00 am. – 4.00 am. He sleeps. As soon as He gets up He continues His daily routine in this manner.

Thus we can see the Buddha was busy the whole day. In fact He slept only for one hour per day during His 45 years of teaching as a Buddha. During the early hours of the day He saw the whole universe, blessed it with His boundless love and brought happiness to millions. He became the Buddha at the age of 35, preached another 45 years and relinquished his body at the age of 80.

၄။ ဒုတိယယာမ် ညဉ့်အလယ်ပိုင်း (ည ၁၁-နာရီမှ ညဉ့်ဦးယာမ် ၂-နာရီထိ)

ဤအချိန်ပိုင်းတွင် ရဟန်း ရှင် လူအများ နားစက်၍ နတ်ဗြဟ္မာများ မြတ်စွာဘုရား ထံချဉ်းကပ်၍ သစ္စာတရားများကို နာယူကြပါတယ်။ နတ် ဗြဟ္မာတို့အား လူတို့မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်ပါပေ။

၅။ တတိယယာမ် ညဉ့်နောက်ဆုံးပိုင်း အာရုံမတက်မီ (နံနက် ၂-နာရီမှ ၄-နာရီထိ)

ညဉ့်အနက်ဆုံး ၂-နာရီမှ ၃-နာရီအထိ မြတ်စွာဘုရားသည် စင်္ကြန်လျှောက်တော်မူပါတယ်။ ညဉ့် ၃-နာရီမှ နံနက် ၄-နာရီအထိ သတိဖြင့် နားစက်တော်မူပါတယ်။ ဤသို့ဖြင့် မနေမနား အချိန်ပြည့် တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်စေပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား၏ ကရုဏာရှေ့ထား သတ္တဝါများ ကောင်းစားဖို့အလို့ငှါ မြတ်စွာဘုရား၏ များပြားစွာသော တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းစဉ်များသည် နေ့စဉ် ဤကဲ့သို့ ပြည့်နေခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားဖြစ်ပြီး လေးဆယ့်ငါးနှစ်ကာလပတ်လုံး တစ်နေ့လျှင် မြတ်စွာဘုရားသည် တစ်နာရီမျှသာ နားစက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ထိုသာသနာလေးဆယ့်ငါးဝါအတွင်း တရားတော်မြတ်များကို ဟောကြားရင်း နံနက်ပိုင်းတိုင်းတွင် စကြာဝဠာတစ်ခွင်ကို ဉာဏ်တော်ဖြင့် ဖြန့်ကြက်ကာ မေတ္တာတော်များကို အနှိုင်းမဲ့ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်အား ပေးလွှတ်လျက် တရားတော်များကို အေးငြိမ်းချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ သက်တော်သုံးဆယ့်ငါးနှစ်တွင် ဘုရားဖြစ်တော်မူခဲ့သော မြတ်စွာဘုရားသည် လေးဆယ့်ငါးဝါတိုင်တိုင် မနေမနားဟောကြားဆုံးမတော်မူခဲ့ပြီး သက်တော် ရှစ်ဆယ်တွင် ဘဝနိဂုံးအဆုံးသတ်ကာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံမြန်းတော်မူခဲ့ပါတယ်။