

www.burmeseclassic.com



BURMESE
CLASSIC
.com

ပုဒ္ဒစကား
ပါရဂူ

www.burmeseclassic.com

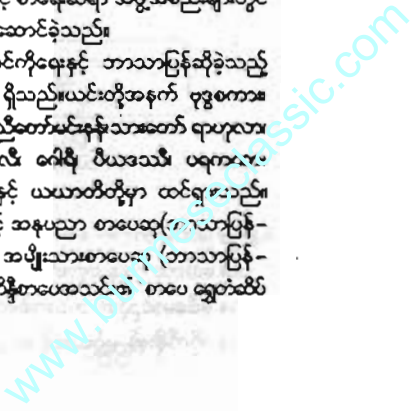
ပါရဂူ

ဧရာဝတီတိုင်း၊ ဟင်္သာတမြို့နယ် သန့်သနောကျေးရွာတွင် အဖ ဦးဘစော၊ အမိ ဒေါ်မေတုတ်တို့မှ ၁၂၈၃ ခု၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁၁ ရက် ကြာသပတေးနေ့တွင် မွေးဖွားသည်။ အမည်ရင်း ဦးလှကြိုင် ဖြစ်သည်။

သန့်သနောကျေးရွာ မူလတန်းကျောင်း၌ စတုတ္ထတန်းအထိ ပညာ သင်ယူခဲ့သည်။ ၁၁ နှစ် အရွယ်တွင် ရှင်သာမဏေ ဝတ်သည်။ ၁၅ နှစ် တွင် ပထမငယ်၊ ၁၆ နှစ်တွင် ပထမလတ်၊ ၁၇ နှစ်တွင် ပထမကြီး၊ ၁၉၄၁ ခုနှစ် အသက် ၁၉ နှစ်တွင် အစိုးရစာချာတန်း (ဂုဏ်ထူးတန်း) အောင်သည်။ အသက် ၂၀ တွင် ရဟန်းခံသည်။ ၁၉၄၇ မှ ၁၉၅၂ ထိ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဗာရာဏသီ ဟိန္ဒူတက္ကသိုလ်တွင် ပညာသင်သည်။ ၁၉၅၄ တွင် လူဝတ်လဲသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ အိန္ဒိယသံရုံး မြန်ကြားရေးဌာန၌ ဘာသာပြန်အရာရှိ၊ မြန်မာနိုင်ငံတက္ကသိုလ်နှင့် ကောလိပ်များ၏ အရှေ့တိုင်းပညာ သင်ကြား ရေးသား၊ အဖွဲ့ဝင်၊ မြန်မာစာအဖွဲ့ အဖွဲ့ဝင်၊ မြန်မာနိုင်ငံ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာပြု ဝဟီအဖွဲ့ အမှုဆောင်၊ သီလိဆိုင်စီအသင်း နာယက၊ မြန်-စာ-မြန် ဥက္ကဋ္ဌ၊ မြန်မာပြည် တရားသင်း ဥက္ကဋ္ဌ၊ မြန်မာ နိုင်ငံ ဟိန္ဒူစာပေအသင်း ဥက္ကဋ္ဌနှင့် စာရေးဆရာ အဖွဲ့အစည်းများတွင် လည်း တာဝန်အသီးသီး ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။

၁၉၃၉ မှစ၍ စာရေးသည်။ ပင်ကိုရေးနှင့် ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့သည့် ကျမ်းစာ ဝတ္ထုပေါင်း ၈၀ ခန့် ရှိသည်။ ယင်းတို့အနက် ဗုဒ္ဓစကား၊ ဓမ္မစကား၊ ထွဋ်ငါးယာရီ၊ ဗိဇ္ဇာနည် ညီတော်မင်းနန်းသားတော် ရာဟုလား၊ သိဒ္ဓတ္ထ၊ ဗိက္ခဝေလခမ်း အမွှမ်းလေး၊ ဂေါ်ရီ၊ ဝိယဒသီ၊ ပရကား၊ အဝဓရီသည်၊ ပုဂံခရီးသည် နှင့် ယယာတီတို့မှာ ထင်ရှားသည်။ ၁၉၆၃ တွင် ညီတော်မင်းနန်းမြင့် ဆန့်ပညာ စာပေဆု (ဘာသာပြန်-ပထမ)၊ ၁၉၈၆ တွင် ဂေါ်ရီမြင့် အပျိုးသားစာပေဆု (ဘာသာပြန်-ရသ)၊ ၁၉၈၇ တွင် မြန်မာနိုင်ငံ ဟိန္ဒူစာပေအသင်း၏ စာပေ ဆွှတ်ဆိပ် ဆု များ ရရှိခဲ့သည်။



၁၉၉၈ ထုတ်
ရာပြည့်စာအုပ်များ

၅၉။ ခင်မောင်ညို၏ ကိုယ့်နောက်က လိုက်နေသည့်ဇွဲ

၆၀။ မောင်သာန်း၏ ထင်းရှူးပင်ရိပ်

၆၁။ ဦးရွှေအောင်၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိမှ အနတ္တဝါသန့် ခရီးစဉ်

၆၂။ ကျော်အောင်၏ နေပင်ဘုရင်များ

၆၃။ ပါရဂူ၏ အမ္မပါလီ

၆၄။ ထွန်းသစ်၏ ခေါင်းဆောင်ကမ္ဘာ့ ရုပ်ပုံလွှာ

၆၅။ မောင်ပေါ်ထွန်း၏ လုပ်ငန်းအောင်မြင်ရေး

လျှို့ဝှက်ချက်များ

၆၆။ မာန်မြင့်၏ မြန်မာပြည်မှာ လုပ်သည်

၆၇။ တိုက်ရီး၏ မင်းတုန်းမင်း

၆၈။ အောင်နိုင်၏ လှတောသား၏ စကားအလင်္ကာပေါင်းချုပ်

၆၉။ ဇော်ဂျီ၏ လမ်းသစ်နှင့် နိဗ္ဗာန်ရ ဝတ္ထုတိုများ

၇၀။ ရာပြည့် အတွေးဆောင်းပါးများ [၁၉၉၇]

၇၁။ တက်တိုး၏ အေဗရာဟင် လင်ကွန်း

၇၂။ ကြည်အေး၏ ဖူးငုံပွင့်သစ်

၇၃။ ပါရဂူ၏ ဗုဒ္ဓစကား

၇၄။ ဦးသိန်းသန်းထွန်း၏ ရှေးမြန်မာမင်းတို့၏ အဓိဋ္ဌာန်များ

၇၅။ သိန်းဖေမြင့်၏ ဝတ္ထုတိုပေါင်းချုပ်သစ်

၁၉၉၈ စက်တင်ဘာနှင့် အောက်တိုဘာတွင်
ထုတ်ဝေမည့် စာအုပ်များ

၇၆။ ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း၏ လူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်

သဿနရှုထောင့်

၇၇။ မြသန်းတင့်၏ မရဏ အိပ်မက်တစ်ခု၏ မှတ်တမ်း

၇၈။ ဒေါက်တာနန်းဥမ္မာ၏ ဆယ်ကျော်သက် အမျိုးသမီးလမ်းညွှန်

၇၉။ ခင်မောင်ညို၏ ဘဝတစ်လျှောက် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်နည်း

၈၀။ တိုက်ရီး၏ မင်္ဂလာပါ ဆရာမ

ရာပြည့်စာအုပ် ၇၃

ဗုဒ္ဓစကား

ပါရဂူ

[အစ အဆုံး ပြန်လည်ပြင်ဆင် တည်းဖြတ် ထုတ်ဝေခြင်း]



ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်

အမှတ် ၃၈၊ ၁၀၉ လမ်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊ ဂျပန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း-၀၁၊ ၂၉၆၆၇၁

[၁၊ သြဂုတ်၊ ၁၉၉၈]

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် [၂၄ / ၉၇ (၁၀)]

မျက်နှာပုံ: ခွင့်ပြုချက်အမှတ် [၃၅ / ၉၈ (၆)]

□

ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမ အကြိမ် - (၁၉၅၄) လောကစာပေ

ဒုတိယအကြိမ် - (၁၉၆၅) လောကစာပေ

တတိယအကြိမ် - (၁၉၆၉) လောကစာပေ

စတုတ္ထအကြိမ် - (၁၉၇၂) လောကစာပေ

ပဉ္စမအကြိမ် - (၁၉၇၆) ရွှေကျေးစာပေ

ဆဋ္ဌမအကြိမ် - (၁၉၈၈) လောကစာပေ

သတ္တမအကြိမ် - (၁၉၉၁) စာပေလောကစာအုပ်တိုက်

အဋ္ဌမအကြိမ် - (၁၉၉၈) ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်

အုပ်စု [၁၀၀၀]

□

မျက်နှာပုံ: ရိုက်

ဦးကျော်စိန် [၁၂၉၀၉]၊ ကျောက်စိမ်းပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၁၇၁၊ ၃၃ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

□

ပုံနှိပ်သူ

ဦးတင်မောင်ဝင်း [၁၅၉၄၆]၊ သင်းလှိုင်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၁၊ ဗိုလ်ရာဇဉွန်လမ်း၊ ၁၇မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

□

ထုတ်ဝေသူ

ဦးလှကြိုင် [၁၂၃၃]၊ လောကစာပေ

အမှတ် ၃၊ ငါးထပ်ကြီးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

□

စာအုပ်ချုပ်

ကိုမြင့်

□

မျက်နှာပုံ: ပန်းချီ

ဇေယျန်ဆ

□

တန်ဖိုး

[၈၀၀] ကျပ်

မာတိကာ

- နိဒါန်း:	၇
- ကျမ်းဂန် သင်္ကေတ	၁၀
၁။ ဗုဒ္ဓသာသနာ	၁၁
၂။ မင်္ဂလာ	၁၂
၃။ အရိယာသစ္စာ	၁၄
၄။ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး	၁၈
၅။ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး	၂၂
၆။ တရား ရတနာ ခုနစ်ပါး	၃၂
၇။ ဗြဟ္မဝိဟာရ	၃၅
၈။ သစ္စာ	၃၈
၉။ အဟိံသာ	၄၁
၁၀။ အမြိုက်လယ်တာ	၄၅
၁၁။ မေတ္တာ ဘာဝနာ	၄၆
၁၂။ အကောဓ	၄၉
၁၃။ တဏှာ	၅၅
၁၄။ အတွင်း စင်ကြယ်မှု	၅၉
၁၅။ စိတ်	၆၄

BURMESE
CLASSIC

၁၆။ အနိစ္စ
၁၇။ သောကဖြစ်စရာလော
၁၈။ အဆိပ်ချို
၁၉။ ရာဂ ကင်းကွာမှု
၂၀။ ဝါဒ ငြင်းခုံမှု
၂၁။ လူမှုတာဝန်
၂၂။ မိတ်ဆွေ နှင့် ရန်သူ
၂၃။ အမျိုးဇာတ်
၂၄။ ဗြာဟ္မဏ
၂၅။ စက္ကလ
၂၆။ ရဟန်း
၂၇။ သမ္မာ ပရိဗ္ဗာဏ
၂၈။ အန္တိမ ဥပဒေသ
၂၉။ အမြိုက်တရား

၆၇
၇၂
၇၇
၈၂
၈၄
၉၃
၁၀၃
၁၀၇
၁၁၄
၁၂၁
၁၂၄
၁၂၇
၁၂၉
၁၃၄



နိဒါန်း

သမ္မာကျမ်းစာသည် ခရစ်ယာန်ဘာသာ၏ ဓမ္မကျမ်းဂန် ဖြစ်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ဝေဒသည် ဟိန္ဒူဘာသာ၏ ဓမ္မကျမ်းဂန် ဖြစ်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ကိုရန်သည် မဟာမေဒင်ဘာသာ၏ ဓမ္မကျမ်းဂန် ဖြစ်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ “သုတ်၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာ” ဟု ဆိုအပ်သော ပိဋကသုံးပုံသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ဓမ္မကျမ်းဂန် ဖြစ်လေသည်။ ထိုပိဋကသုံးပုံ၌ ပါရှိသော ဗုဒ္ဓနှင့် ဗုဒ္ဓ၏တပည့် သာဝကများ ညွှန်ကြား ဟောပြထားခဲ့သော အဆုံးအမ တရားဒေသနာများကို “ဗုဒ္ဓစကား” ဟူ၍ အစဉ်အလာ မှတ်သားလာခဲ့ကြသည်။

သုတ္တန္တပိဋက၌ လူသတ္တဝါများ လိုက်နာကျင့် ကြံရန် ညွှန်ကြား ဟောပြထားသည့် အဆုံးအမ ဒေသနာ များ ပါဝင်၍ ဝိနယပိဋက(ဝိနည်း)၌ ရဟန်းသံသရာများ ၏ ကျင့်ဝတ် စည်းကမ်းဥပဒေများကို ဖော်ပြထားသည်။ အဘိဓမ္မာ ပိဋက(အဘိဓမ္မာ)၌မူ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အဘိဓမ္မာ ကဏ္ဍကို ဟောကြားထားလေသည်။

ရာပြည့်စုံစုစုံ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် တရားဒေသနာကို ပါဠိဘာသာဖြင့် ဟောခဲ့သလော၊ သို့တည်းမဟုတ် ပါဠိနှင့် မတူသည့် “မာဂဓီ” ဘာသာ တစ်ခုခုဖြင့် ဟောခဲ့သလော၊ ဤသို့ “ဗုဒ္ဓစကား” နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြဿနာ ဖြစ်နေသော်လည်း၊ ပြဿနာ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ ဆိုလိုသည့် အချက်မှာ ယခု ပစ္စက္ခ ရှိရှိသမျှ ဘာသာများအနက် ပိဋကပါဠိ ဘာသာထက် ပိုမို လွန်ကဲ၍ ဗုဒ္ဓ၏ အနီးသို့ ပို့ဆောင်နိုင်သည့် ဘာသာဟူ၍ မရှိပေ။ ထို့ပြင် ပိဋကမှ ရရှိသည့် အသိဉာဏ်ထက် ပိုမို လွန်ကဲ၍ ဗုဒ္ဓ၏ အလိုအနီးသို့ ဆောင်ကြဉ်းသွားနိုင်သည့် အသိဉာဏ် ဟူ၍လည်း မရှိပေ။

တိပိဋက၏ စာရင်းကို ဖော်ပြရသော်...

၁။ သုတ္တန္တ ပိဋက(သုတ္တန်)- သုတ္တန်ကို ဆောက်ပါအတိုင်း နိကာယ်(နိကာယ) ၁၂မျိုးဖြင့် ခွဲထားသည်။

၁။ ဒီဃနိကာယ်၊ ၂။ မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၃။ သံယုတ္တနိကာယ်၊ ၄။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ၅။ ခုဒ္ဒကနိကာယ် [ခုဒ္ဒကနိကာယ်၌ ၁။ ခုဒ္ဒကပါဌ၊ ၂။ ဓမ္မပဒ၊ ၃။ ဥဒါန(ဥဒါန်း)၊ ၄။ ဣတိဝုတ္တက(ဣတိဝုတ်)၊ ၅။ သုတ္တနိပါတ(သုတ္တ နိပါတ်)၊ ၆။ ဝိမာနဝတ္ထု၊ ၇။ ပေတဝတ္ထု၊ ၈။ ထေရဂါထာ၊ ၉။ ထေရီဂါထာ၊ ၁၀။ ဇာတက၊ ၁၁။ နိဒ္ဒေသ(စုဋ္ဌနိဒ္ဒေသ၊ မဟာနိဒ္ဒေသ)၊ ၁၂။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်)၊ ၁၃။ အပါဒါန(အပါဒါန်)၊ ၁၄။ ဗုဒ္ဓဝံသ(ဗုဒ္ဓဝင်)၊ ၁၅။ စရိယာ ပိဋက ဟူ၍ ကျမ်း ၁၅ မျိုးရှိသည်။]

ရာပြည့်ကုဏ္ဍိန်

၂။ ဝိနယ ပိဋက(ဝိနည်း)- ဝိနည်းကို ဆောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားထားသည်။

၁။ ပါရာဇိကဏ္ဍ(ပါရာဇိကဏ်)၊ ၂။ ပါစိတ္တိယ(ပါစိတ်)၊ ၃။ မဟာဝဂ္ဂ(မဟာဝါ)၊ ၄။ စူဠဝဂ္ဂ(စူဠဝါ)၊ ၅။ ပရိဝါရ(ပါရိဝါ)။

၃။ အဘိဓမ္မာပိဋက(အဘိဓမ္မာ)- အဘိဓမ္မာ၌ ဆောက်ပါအတိုင်း ကျမ်းခုနစ်ကျမ်း ရှိသည်။

၁။ ဓမ္မသင်္ဂဏီ၊ ၂။ ဝိဘင်္ဂ(ဝိဘင်း)၊ ၃။ ဓာတုကထာ၊ ၄။ ပုဂ္ဂလ ပညတ္တိ (ပုဂ္ဂလ ပညတ်)၊ ၅။ ကထာဝတ္ထု၊ ၆။ ယမက(ယမိုက်)၊ ၇။ ပဋ္ဌာန(ပဋ္ဌာန်း)။

ဤစာအုပ်ငယ်၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် တိပိဋကမှ လူတို့ လိုက်နာ မှတ်သားထိုက်သည့် “ဗုဒ္ဓစကား” များကို စွမ်းနိုင်သမျှ ထုတ်နုတ်အကျဉ်းရှုံး၍ မြန်မာဘာသာဖြင့် ပြန်ဆို ရေးသားထားသည်။

ယင်းသို့ ပြန်ဆိုရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် နားလည်လွယ်မှုကို ပို၍ အာရုံပြုလျက် ပါဠိမှ တိုက်ရိုက်မပြန်ဘဲ အဓိပ္ပာယ် သဘောကိုသာ ယူ၍ ပြန်ထားသည်။ ရန်ကုန် တက္ကသိုလ် ဘာသာပြန်နှင့် စာအုပ် ထုတ်ဝေရေး ဌာနမှ ဆရာ ဒဂုန်ဦးထွန်းမြင့်က ဤစာမူကို ကြည့်ရှု ပြင်ဆင်ပေးသည်။

ပါရဂူ

၁၉၆၄ ခုလိုင်လ ၂၆ ရက်။

ကျမ်းဂန် သင်္ကေတ

- မ-နိ မဇ္ဈိမနိကာယ်
- ဒိ-နိ ဒိဃ နိကာယ်
- အ-နိ အင်္ဂုတ္တရ နိကာယ်
- သ-နိ သံယုတ္တနိကာယ်
- ဓ-ပ ဓမ္မပဒ
- သု-နိ သတ္တ နိပါတ
- ဝိ-ပိ ဝိနိယ ပိဋက

BURMESE
CLASSIC
.com

ဗုဒ္ဓသာသနာ

၁။ မကောင်းမှု ဟူသမျှကို မပြုလုပ်ခြင်း၊ ကုသိုလ်
ကောင်းမှုကို ပွားစီးခြင်း၊ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်စွာထားခြင်း-
ဤကား ဗုဒ္ဓမြတ်စွာတို့၏ အဆုံးအမ သာသနာ ဖြစ်
သည်။

၂။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာတို့၏ အဆုံးအမ သာသနာကား-

၁။ ကံရဲ့မှုကို မပြုခြင်း၊

၂။ ညှဉ်းဆဲမှုကို မပြုခြင်း၊

၃။ အကျင့်သီလကို စောင့်ထိန်းလိုက်နာခြင်း၊

၄။ အစာအာဟာရကို မျှတစွာ သုံးဆောင် မှီဝဲ
ခြင်း၊

၅။ ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ နေထိုင်ခြင်း၊

၆။ စိတ်နှလုံးကို တရားအားထုတ်မှု၌ ဝေးလျော်
အောင် ပြုလုပ်ခြင်းများ ဖြစ်ကြသည်။

မင်္ဂလာ

၁။ လူမိုက်ကို ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ပညာရှိကို ဆည်းကပ်ပေါင်းသင်းခြင်း၊ ရိုသေ ပူဇော်ထိုက်သောသူကို ရိုသေ ပူဇော်ခြင်း- ဤတရားများသည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာ မည်၏။

၂။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် အရပ်၌ နေခြင်း၊ ရှေးဘဝက ပြုခဲ့သည့် ကုသိုလ်ကောင်းမှု ရှိခြင်း၊ လမ်းကောင်း လမ်းမြတ်၌ စိတ်နှလုံးကို မြဲမြံ တည်တံ့စွာ ထားခြင်း- ဤတရားများသည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာ မည်၏။

၃။ ပညာ ဗဟုသုတကို လေ့လာရှာမှီးခြင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတတ်ကို သင်ကြားခြင်း၊ လူ့ကျင့်ဝတ်များကို ဆည်းပူးခြင်း၊ နှုတ်ချိုခြင်း- ဤတရားများသည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာ မည်၏။

၄။ မိဘကို လုပ်ကျွေး ပြုစုခြင်း၊ သားမယား စသည်တို့ကို ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အပြစ်ကင်းမဲ့သည့် အလုပ်ကို ပြုလုပ်ခြင်း- ဤတရားများသည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာ မည်၏။

ရပြည့်စုံသူတို့၏

BURMESE
CLASSIC

၅။ ပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း၊ တရားဓမ္မများကို ကျင့်သုံးခြင်း၊ ဆွေမျိုးညာတိကို ချီးမြှောက် ထောက်ပံ့ခြင်း- ဤ တရားများသည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာ မည်၏။

၆။ မကောင်းမှုကို အဝေးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ တွေ့ကြုံလာသော်လည်း မလွန်ကျူးမိအောင် အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း- ဤတရားများသည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာ မည်၏။

၇။ ရိုသေခြင်း၊ နှိမ့်ချခြင်း၊ ရောင့်ရဲခြင်း၊ သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်ခြင်း၊ အခါအခွင့် အားလျော်စွာ တရားဓမ္မ အကြောင်းကို နာကြားခြင်း- ဤတရားများသည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

၈။ ခံနိုင်ရည် ရှိခြင်း၊ နှိမ့်ချခြင်း၊ ဆိုဆုံးမ လွယ်ခြင်း၊ သူတော် သူမြတ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ အခါအခွင့် အားလျော်စွာ တရားဓမ္မ အကြောင်းကို ဆွေးနွေး ပြောကြားခြင်း- ဤတရားများသည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာ မည်၏။

၉။ ခြီးခြံစွာ ကျင့်ခြင်း၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရားကို ကျင့်သုံးခြင်း၊ သစ္စာလေးပါးတရားကို သိမြင်ခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း- ဤတရားများသည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာ မည်၏။

၁-၂၊ ၃-၄ (မင်္ဂလာသုတ်)

အရိယ သစ္စာ

၁။ ပထမ အရိယ(မြတ်သော) သစ္စာ သည် ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်၏။ သတ္တဝါဟူ၍ ဖြစ်လာခြင်းသည် ဒုက္ခ ဖြစ်၏။ အိုခြင်းသည် ဒုက္ခ ဖြစ်၏။ နာခြင်းသည် ဒုက္ခ ဖြစ်၏။ သေခြင်းသည် ဒုက္ခ ဖြစ်၏။ ချစ်သည့်အရာနှင့် ကွဲရခြင်းသည် ဒုက္ခ ဖြစ်၏။ မချစ်သည့် အရာနှင့် တွဲရခြင်းသည် ဒုက္ခ ဖြစ်၏။ အလိုရှိသည့် အရာဝတ္ထုကို မရခြင်းသည် ဒုက္ခ ဖြစ်၏။ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်- ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာ (အစု) ၄၁ခုသည် ဒုက္ခ ဖြစ်၏။

၂။ ဒုတိယ အရိယ (မြတ်သော) သစ္စာ သည် ဒုက္ခ သမုဒယ (ဒုက္ခ၏ အကြောင်း) သစ္စာ ဖြစ်၏။ ဒုက္ခ၏ အကြောင်းကား ဘဝ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်မှု၌ နှစ်သက်တတ်သည့် တဏှာ ဖြစ်သည်။ ဤတဏှာသည် ရာဂနှင့် အတူတကွ ဖြစ်၏။ လောကီအာရုံတို့ကို ခံစားလိုသည့် တဏှာ၊ နတ်ပြည်သို့ သွားရောက်လိုသည့် တဏှာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်၍ ကမ္ဘာလောကမှ ပျောက်ကွယ် ဆီတိသုဉ်းသွားလိုသည့် တဏှာ ဟူ၍ တဏှာ သုံးမျိုး ရှိ၏။ ဤ တဏှာသုံးမျိုးဖြင့် လူသည် မကောင်းမှု အမျိုးမျိုးကို ကျူးလွန်ပြုလုပ်၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားရ၏။

ရပြည့်စုံအောင်



၃။ တတိယ အရိယ(မြတ်သော) သစ္စာ သည် ဒုက္ခ နိရောဓ (ဒုက္ခ၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း) သစ္စာ ဖြစ်၏။ ဤတရားသည် တဏှာ ရာဂ ကင်းရှင်းခြင်း၊ အာလယ ပြတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ တဏှာ ချုပ်ငြိမ်းလျှင် နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဒဏ်ထားခြင်း၊ ကာမဂုဏ် အာရုံကို ခံစားခြင်းဖြင့် ငြိမ်ချမ်းမှုကို ရသည် မဟုတ်ပေ။

၄။ စတုတ္ထ အရိယ (မြတ်သော) သစ္စာသည် ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနိ ပဋိပဒါ(ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ သွားလမ်း) သစ္စာ ဖြစ်၏။ ဤအရိယသစ္စာကား အင်္ဂါ ရှစ်ပါး ရှိသည့် လမ်းကြောင်း(အဋ္ဌကိက-မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး) ဖြစ်သည်။ ဤ အင်္ဂါ ရှစ်ပါး ရှိသည့် လမ်းကြောင်းကား-

- ၁။ ကောင်းသော အမြင် (သမ္မာ ဒိဋ္ဌိ)
- ၂။ ကောင်းသော အကြံ (သမ္မာ သင်္ကပ္ပ)
- ၃။ ကောင်းသော စကား (သမ္မာ ဝါစာ)
- ၄။ ကောင်းသော အလုပ် (သမ္မာ ကမ္မန္တ)
- ၅။ ကောင်းသော အသက်မွေးမှု (သမ္မာ အာဇီဝ)
- ၆။ ကောင်းသော လုံ့လ (သမ္မာ ဝါယမ)
- ၇။ ကောင်းသော သတိ (သမ္မာ သတိ)
- ၈။ ကောင်းသော သမာဓိ (သမ္မာ သမာဓိ)

ဤ လမ်းကြောင်းအတိုင်း သွားလျှင် ဒုက္ခ နိရောဓ သစ္စာသို့ ရောက်၏။ ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်း၏။

၅။ ဒုက္ခ အမည်ရှိသည့် ပထမ အရိယသစ္စာကို ရှေးယခင်က မည်သည့် အခါကမျှ ကြားဖူးခဲ့။ ဤ ဒုက္ခအမည် ရှိသည့် သစ္စာသည် ကောင်းစွာ သိမြင်အပ်သည့် သစ္စာ ဖြစ်သည်။

ရပြည့်စုံအောင်

၆။ ဒုက္ခ သမုဒယ အမည်ရှိသည့် ဒုတိယ အရိယ သစ္စာကို ရှေးယခင်က မည်သည့်အခါကမျှ မကြားဖူးခဲ့။ ဤဒုက္ခ သမုဒယအမည်ရှိ သစ္စာသည် စွန့်ပယ်အပ်သည့် သစ္စာ ဖြစ်သည်။

၇။ ဒုက္ခ နိရောဓ အမည်ရှိသည့် တတိယအရိယ သစ္စာကို ရှေးယခင်က မည်သည့်အခါကမျှ မကြားဖူးခဲ့။ ဤ ဒုက္ခနိရောဓ အမည်ရှိသည့် အရိယသစ္စာသည် မျက်မှောက်ပြုအပ်သည့် (ရုပ်လုံးဖော်အပ်သည့်) သစ္စာ ဖြစ်သည်။

၈။ ဒုက္ခ နိရောဓ ဂါမိနိ ပဋိပဒါ အမည်ရှိသည့် စတုတ္ထ အရိယသစ္စာကို ရှေးယခင်က မည်သည့်အခါ ကမျှ မကြားဖူးခဲ့။ ဤဒုက္ခ နိရောဓ ဂါမိနိ ပဋိပဒါ အမည်ရှိသည့် အရိယသစ္စာသည် ပွားများ ကျင့်ကြံအပ် သည့် သစ္စာဖြစ်သည်။

၉။ ဤ“အရိယ သစ္စာ” လေးပါးဖြင့် ငါ၏ သန္တာန်၌ အမြင်၊ ဉာဏ်၊ ပညာ၊ အသိ၊ အလင်းရောင် သည် ထင်ရှား ဖြစ်ပြီ။

၁၀။ ဤ“အရိယ သစ္စာ” လေးပါးဖြင့် ယထာ ဘူတ ကျနု မှန်ကန်စွာ သိမြင်သည့် အချိန်မှ စ၍ ဒေဝ လောက၌ လည်းကောင်း၊ မာရလောက၌ လည်းကောင်း၊ သမဏလောက၌ လည်းကောင်း၊ ဗြာဟ္မဏလောက၌ လည်းကောင်း၊ နတ်နှင့် လူတို့၌ လည်းကောင်း ‘ငါသည် အမြတ်တကား အမြတ်ဆုံး ဖြစ်သည့် သမ္မာ သမ္မောဓိ (အမြတ်ဆုံး အသိဉာဏ်)ကို ရရှိပြီ။ ငါ၏ စိတ်သည်

လွတ်လပ်ပြီ။ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲခြင်း မရှိတော့ပြီ။ ဤဘဝကား ငါ၏ အပြီးသတ်ဘဝ ဖြစ်၏’ဟု ငါ ကြေညာခဲ့ပြီ။

၁၁။ ရှင်ရဟန်းတို့သည် “တရားအစွန်း” နှစ်ခုကို မမှီဝဲ မပြုကျင့်အပ်ပေ။ ထို “တရားအစွန်း” နှစ်ခုကား အဘယ်နည်း။ ပထမတရားအလွန်မှာ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာ သုခအတွက် ကာမဂုဏ် အာရုံတို့၌ ကပ်ငြိ တွယ်တာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤတရားအစွန်းသည် အလွန် ယုတ်ညံ့၏။ ရွာဓလေ့၊ ရွာစရိုက် ဖြစ်၏။ အညံ့စားလူတို့ နှင့် ထိုက်၏။ မမြင့်မြတ်သူတို့ မှီဝဲအပ်၏။ အကျိုးမဲ့ကို ပြုတတ်၏။ ဒုတိယတရားအစွန်းကား ကိုယ်ကာယကို ညှဉ်းပြီး ပင်ပန်းဆင်းရဲအောင် ပြုမှုခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤ တရားလည်း မမြင့်မြတ်သူတို့ ကျင့်သုံး၍ အကျိုးမဲ့နှင့် ယှဉ်သည့် တရားဖြစ်သည်။ ဤ “တရားအစွန်း” နှစ်ခုကို စွန့်ပယ်၍ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ (အလယ်အလတ် လမ်းစဉ်၊ အင်္ဂါ ရှစ်ပါးရှိသော လမ်းစဉ်- မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး)ကို ရွေးချယ်သင့် သည်။ ဤ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ လမ်းစဉ်သည် အမြင်ကို ပေး၏။ အသိဉာဏ်ကို ပေး၏။ ဤ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ လမ်းကြောင်းဖြင့် ငြိမ်းချမ်းမှုကို လည်းကောင်း၊ ထူးခြား သည့် အသိဉာဏ်ကို လည်းကောင်း၊ ပြည့်ဝသည့် အသိ ဉာဏ်ကို လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို လည်းကောင်း ရရှိ နိုင်သည်။

ကင်းခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အကြ- ဤအကြများကို
ကောင်းသောအကြ(သမ္မာ သင်္ကပ္ပ) ဟု ခေါ်သည်။

၄။ ကောင်းသော စကား(သမ္မာဝါစာ)-မမှန်
မကန် ပြောဆိုမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အတင်းပြောဆိုမှုကို
ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ရန်ရင်းကြမ်းတမ်းသည့် စကားကို
ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အကျိုးမဲ့စကား၊ အဖျင်းစကားကို
ရှောင်ကြဉ်ခြင်း- ဤတရားများကို ကောင်းသောစကား
(သမ္မာဝါစာ) ဟု ခေါ်သည်။

၅။ ကောင်းသော အလုပ် (သမ္မာကမ္မန္တ)-
အသက်ကို သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
ပိုင်ရှင် မပေးသည့် ပစ္စည်းဝတ္ထုကို ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်
ခြင်း၊ ကာမကို ဖောက်လွှဲ ဖောက်ပြန် ကျူးလွန်ခံစားခြင်း
မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း- ဤတရားများကို ကောင်းသော
အလုပ် (သမ္မာ ကမ္မန္တ)ဟု ခေါ်သည်။

၆။ ကောင်းသော အသက်မွေးမှု(သမ္မာအာဇီဝ)-
ဖောက်ပြန်လွှဲမှားသည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း နည်း
လမ်းများကို စွန့်ပယ်၍ မှန်ကန်သည့် အသက်မွေးဝမ်း
ကျောင်းမှဖြင့် ဘဝကို ကုန်လွန်စေခြင်းကို ကောင်းသော
အသက်မွေးမှု(သမ္မာအာဇီဝ)ဟု ခေါ်သည်။

၇။ ကောင်းသော လုံ့လ(သမ္မာ ဝါယမ)-
မကောင်းမှု အကုသိုလ်တရားများ မဖြတ်ပွားစေရန်
အတွက် လိုလားခြင်း၊ အားထုတ်ခြင်း၊ ကြိုးစားခြင်း၊
စိတ်ကို ချုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ဟန့်တားခြင်းကို လည်းကောင်း၊
ကောင်းမှု ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ပွားခြင်း၊တည်တံ့ခြင်း၊

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

[အင်္ဂါရှစ်ပါး ရှိသည့်လမ်းစဉ်]

၁။ ကောင်းသောအမြင်၊ ကောင်းသောအကြ၊
ကောင်းသော စကား၊ ကောင်းသော အလုပ်၊ ကောင်း
သော အသက်မွေးမှု၊ ကောင်းသော လုံ့လ၊ ကောင်းသော
သတိ၊ ကောင်းသော သမာဓိ- ဤတရားများသည်
အင်္ဂါရှစ်ပါး ရှိသည့် လမ်းစဉ်(အဋ္ဌကိက- မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး)
များ ဖြစ်ကြသည်။

၂။ ကောင်းသော အမြင် (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)- ဒုက္ခ
အသိဉာဏ်၊ ဒုက္ခ ဖြစ်ပေါ်မှု အသိဉာဏ်၊ ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းမှု
အသိဉာဏ်၊ ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ သွားရာလမ်းကြောင်း
အသိဉာဏ်- ဤအရိယသစ္စာတရား လေးပါးကို သိမြင်
သည့် ကောင်းသော အသိဉာဏ်ကို ကောင်းသော အမြင်
(သမ္မာဒိဋ္ဌိ) ဟု ခေါ်သည်။

၃။ ကောင်းသောအကြ (သမ္မာသင်္ကပ္ပ)- ကပ်ငြိ
တွယ်တာမှု ကင်းခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အကြ၊ ရန်ငြီး
ထားမှု ကင်းခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အကြ၊ ညှဉ်းဆဲမှု

ပြန့်ပွားခြင်း၊ ပြည့်စုံခြင်းအတွက် လိုလားခြင်း၊ ကြိုးစားခြင်း စသည်တို့ကို လည်းကောင်း၊ ကောင်းသော လုံ့လ (သမ္မာ ဝါယမ) ဟု ခေါ်သည်။

၈။ ကောင်းသော သတိ (သမ္မာသတိ) မစင်ကြယ်မှု၊ အိုမှု၊ သေမှု စသည့် ကိုယ်ကာယနှင့် စပ်ဆိုင်သော သဘောတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တွေ့ အသိဉာဏ်နှင့် ယှဉ်၍ လုံ့လရှိစွာ လောဘနှင့် ဒေါမနဿ (စိတ်နှလုံး ပူပန်မှု) ကို ပယ်စွန့်ပြီးလျှင် လောကအတွင်း၌ လှည့်လည်နေထိုင်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ကောင်းသော သတိ (သမ္မာသတိ) ဟု ခေါ်သည်။

၉။ ကောင်းသော သမာဓိ (သမ္မာ သမာဓိ) ကုသိုလ်တရားတို့၌ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းကို ကောင်းသော သမာဓိ (သမ္မာ သမာဓိ) ဟု ခေါ်သည်။

၁၀။ ဤကောင်းသော သမာဓိ၌ ပထမအာရုံစူးစိုက်မှု (ဈာန်)၊ ဒုတိယ အာရုံစူးစိုက်မှု၊ တတိယ အာရုံစူးစိုက်မှု၊ စတုတ္ထ အာရုံစူးစိုက်မှု ဟူ၍ အဆင့် လေးဆင့် (ဈာန် လေးမျိုး) ရှိသည်။

ပထမ အာရုံစူးစိုက်မှု (ဈာန်)၌ စောကြောမှု (ဝိတက်)၊ ကြိဆမှု (ဝိစာရ)၊ ဝမ်းသာမှု (ပီတိ)၊ ချမ်းသာမှု (သုခ)၊ အနည်ထိုင်မှု (ဧကဂ္ဂတာ) များ ရှိကြသည်။

ဒုတိယ အာရုံစူးစိုက်မှု (ဈာန်)၌ စောကြောမှု (ဝိတက်)နှင့် ကြိဆမှု (ဝိစာရ) ပျောက်ပျက်၍ သွားသည်။ ဝမ်းသာမှု (ပီတိ)၊ ချမ်းသာမှု (သုခ)၊ အနည်ထိုင်မှု (ဧကဂ္ဂတာ) သဘောနှစ်မျိုးသာလျှင် ကျန်ရှိတော့သည်။

တတိယ အာရုံစူးစိုက်မှု (ဈာန်)၌ ဝမ်းသာမှု (ပီတိ) ပျောက်ပျက်သွားသည်။ ချမ်းသာမှု (သုခ) နှင့် အနည်ထိုင်မှု (ဧကဂ္ဂတာ) သဘောနှစ်မျိုးသာလျှင် ကျန်ရှိတော့သည်။

စတုတ္ထ အာရုံစူးစိုက်မှု (ဈာန်)၌ ချမ်းသာမှု (သုခ)လည်း ပျောက်ပျက်သွားသည်။ ဥပေက္ခာနှင့် ဧကဂ္ဂတာသာလျှင် ကျန်ရှိတော့သည်။

၁၁။ အမြှိုက်နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရာလမ်းကြောင်းတို့တွင် အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော လမ်းကြောင်း (အဋ္ဌင်္ဂီကာ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး) သည် အမြင့်မြတ်ဆုံး မင်္ဂလာအရှိဆုံး လမ်းကြောင်း ဖြစ်သည်။

၁၂။ ဒုက္ခအရိယ သစ္စာ၊ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း အရိယ သစ္စာ၊ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းမှု အရိယသစ္စာ၊ ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ သွားရာ လမ်းကြောင်း အရိယသစ္စာ၊ ဤသစ္စာလေးပါးကို မသိမြင်ခြင်းကြောင့် ငါတို့ အားလုံးသည် ဘဝစဉ် ဆက်၊ ခေတ်အစဉ်အဆက်၊ သံသရာ ကျော့ကွင်း၌ ဖမ်းမိ၍ နေကြရကုန်၏။ သို့ရာတွင် ယခုအခါတွင်ကား ဤ အရိယသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး ဖြစ်ရကား ငါတို့သည် ဒုက္ခ၏ အမြစ်ကို တူးဖော်နုတ်ပစ် လိုက်လေပြီ။ ငါတို့သည် တစ်ဖန် မွေးဖွားလာရမှုမှ လွတ်ငြိမ်းကြလေပြီ။

၁-၁၀ ဒီ-နိ (မဟာသင်္ဂဟနိဗ္ဗာန်သုတ်)

၁၁ ဧ-ဒီ (မာဂဏ္ဍိယသုတ်)

၁၂ ဒီ-နိ (မဟာပရိနိဗ္ဗာန်သုတ်)

၄။ ဓမ္မသဘောတရားကို ယထာဘူတကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ခြင်း။

ဤတရားများသည် ခိုင်မြဲသောသတိ (သတိ ပဋ္ဌာန်) လေးမျိုး ဖြစ်ကြကုန်၏။

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး

[ခိုင်သော သတိလေးမျိုး]

၁။ စင်ကြယ်ရန် အတွက် လည်းကောင်း၊ သောကနှင့် ပရိဒေဝမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခနှင့် ဒေါမနဿ (စိတ်နှလုံး ဆင်းရဲမှု) ပျောက်သွားရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ တရားမှန်ကန်မှုကို ရရှိရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ ခိုင်မြဲသော သတိလေးမျိုး (သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး) သည်သာလျှင် မှန်ကန် တိကျသည့် တစ်ခုတည်းသော လမ်းဖြစ်၏။

၂။ ခိုင်မြဲသော (သတိ ပဋ္ဌာန်) လေးမျိုးကား-

၁။ မိမိကိုယ်ကာယကို ယထာဘူတ ကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ခြင်း။

၂။ ဝေဒနာကို ယထာဘူတ ကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ခြင်း။

၃။ စိတ်ကို ယထာဘူတကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ခြင်း။

ရာပြည့်စာအုပ်စီရင်

၄။ တောထဲ၌လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်အောက်၌လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ တင်ပျဉ် ခွေထိုင်ပြီးလျှင် လည်မျိုမှ ခါးအထိ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားလျက် ရဟန်းသည် သတိထား၍ ဝင်သက်ကို ရှူသည်။ ထွက်သက်ကို ထုတ်သည်။ ဝင်သက်ကို ရှူသည် ခဏ၌ သူ၏ ဝင်သက်သည် ရှည်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ တိုသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း သူ ကောင်းစွာ သိသည်။ ထွက်သက်ကို ထုတ်စဉ်ခဏ၌ သူ၏ ထွက်သက်သည် ရှည်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ တိုသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သူ ကောင်းစွာသိသည်။ နိဗ္ဗာန်ကြားစွာဖြင့် သူသည် မိမိ၏ ထွက်သက်တိုင်း ဝင်သက်တိုင်းကို အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်သည်။

သူသည် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ကောင်းမွန်သောနည်းဖြင့် သိသကဲ့သို့ မိမိ ကိုယ်ကာယကိုလည်း ယထာဘူတ ကျသည့်နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်သည်။

၄။ သူသည် လမ်းသွားစဉ် ခဏ၌ 'ငါ သွားနေသည်' ဟူ၍ သတိထားသည်။ ရပ်စဉ် ခဏ၌ 'ငါ ရပ်နေသည်' ဟူ၍ သတိထားသည်။ ထိုင်စဉ် ခဏ၌ 'ငါ ထိုင်

ရာပြည့်စာအုပ်စီရင်

နေသည်' ဟူ၍ သတိထားသည်။ လျောင်းစဉ် ခဏ၌
'ငါ လျောင်းနေသည်' ဟူ၍ သတိထားသည်။ သူသည်
ကိုယ်ကာယ၏အပြုအမူ ဟူသမျှကို သတိထားသည်။

ဤသို့လျှင် သူသည် မိမိကိုယ်ကာယကို ယထာ
ဘူတကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်သည်။

၅။ သူသည် မိမိကိုယ်ကာယကို ခြေဖဝါးမှစ၍
ဦးခေါင်းအထိ ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သည်။ ဆံပင်၊ ဓွေးညှင်း၊
ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊
အရိုး၊ ခြင်ဆံ၊ ဆီးအိမ်၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ သရက်ရွက်၊
အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ ကျင်ကြီး၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊
ပြည်၊ ဆွေး၊ ချွေး၊ သားနံရည်၊ မျက်ရည်၊ အဆီး၊ တံတွေး၊
သွားရည်၊ ကျင်ငယ်- ဤကဲ့သို့သော မစင်ကြယ်သည့်
အရာဝတ္ထုများသည် ဤကိုယ်ကာယအတွင်း၌ ပြည့်နှက်
၍ နေသည်။

ငါတို့သည် အမျိုးမျိုး အစားစားသော ကောက်ပဲ
သီးနှံထုပ်ကို ဖွင့်၍ 'ဤအရာကား စပါးဖြစ်၏။ ဤအရာ
ကား မတ်ပဲဖြစ်၏။ ဤအရာကား ကုလားပဲဖြစ်၏။
ဤအရာကား နှမ်းဖြစ်၏။ ဤအရာကား ဆန်ဖြစ်၏'
ဟူ၍ ကြည့်ရှုနိုင်သကဲ့သို့ ကိုယ်ကာယကို ကြည့်ရှု
ဆင်ခြင်လေ့ရှိသည့် ယောဂီသည် မိမိကိုယ်ကာယ
အတွင်း၌ ပြည့်နှက်၍နေသော မစင်ကြယ်သည့် အထက်
ပါ အရာဝတ္ထုဟူသမျှကို ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်သည်။

၆။ ထိုကိုယ်ကာယကို ကြည့်ရှုဆင်ခြင်လေ့
ရှိသည့် ရဟန်းသည် သုသာန်သင်္ချိုင်းသို့ သွား၍ လူသေ

ကောင် အမျိုးမျိုးကို ကြည့်ရှုသည်။ လူသေကောင် အချို့
သည် ပုပ်ပွ ရောင်ရမ်း၍ နေသည်။ လူသေကောင် အချို့
ကို ခွေး၊ ကျီး၊ တောခွေး စသည်တို့သည် ကိုက်စား
ပြီးလျှင် အစိတ်စိတ် အမြွှာမြွှာ ထိုးဆိတ် ဖြန့်ကြဲထား
ကြသည်။ အချို့လူသေကောင်များမှာကား ခရုသင်း
ရောင် ရှိသည့် အရိုးများသာလျှင် ပြန့်ကြဲ၍ နေတော့
သည်။ ဤ တုန်လှုပ်ဖွယ် လူသေကောင်များကို ကြည့်
ပြီးလျှင် ရဟန်းသည် 'ငါ၏ ကိုယ်ကာယသည်လည်း
တစ်နေ့ကျလျှင် ဤသို့ပင် ဖြစ်ရချေမည်။ ငါ၏ ကိုယ်
ကာယသည် ဤ အနိစ္စသဘောမှ ကင်းလွတ်နိုင်မည်
မဟုတ်' ဟု ဆင်ခြင် စဉ်းစားသည်။

သူသည် 'ဤကိုယ်ကာယသည် ပေါက်ဖွား ဖြစ်
ပေါ်လာလျှင် တစ်နေ့တွင် မုချ ပျက်စီးချုပ်ငြိမ်းရမည်သာ
ဖြစ်၏' ဟု သတိပြုမိသည်။ 'ကိုယ်ကာယသည် ပျက်စီး
ခြင်း သဘောတရား' ရှိ၏ဟု အစဉ် သတိရလျက်
ရှိသည်။

သူ့တွင် တွယ်တာကပ်ငြိခြင်း ကင်းသွားတော့
သည်။ ကမ္ဘာလောက၌ ရှိနေသည့် မည်သည့် အရာဝတ္ထု
ကို မဆို သူသည် တွယ်တာ ကပ်ငြိခြင်း မရှိတော့ပေ။

ဤသို့လျှင် သူသည် မိမိကိုယ်ကာယကို ပာလာ
ဘူတကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သည်။

၇။ အချို့သော ရဟန်းသည် ဗိမ္ဗိ ဝေဒနာကို
ယထာဘူတ ကျသည့်နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်
သည်။ ချမ်းသာသုခကို ဖြစ်စေတတ်သည့် သုခဝေဒနာကို

ခံစားရစဉ် ခဏ၌ 'ငါသည် သုခကို ဖြစ်စေတတ်သည် သုခ ဝေဒနာကို ခံစား၍ နေသည်' ဟူ၍ သိရှိသည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားရစဉ် ခဏ၌ 'ငါသည် ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစား၍ နေသည်' ဟူ၍လည်း သိရှိသည်။

သူသည် ဤဝေဒနာကို လောဘဖြင့် ခံစား၍ နေသည်။ သို့မဟုတ် အလောဘဖြင့် ခံစား၍ နေသည် ဟူ၍လည်း သတိရှိသည်။

ဤသို့လျှင် သူသည် အတွင်းနှင့် အပြင်တွင် ရှိသည့် ဝေဒနာကို ယထာဘူတကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သည်။ သူသည် 'ဝေဒနာသည် ပျက်စီးတတ်သောသဘော ရှိ၏။ ဝေဒနာသည် ဖြစ်လာပြီးနောက် မုချ ချုပ်ငြိမ်းရမည်' ဟု သိမြင်သည်။

သူသည် မိမိကိုယ်ကာယ၌ ဝေဒနာရှိ၏ ဟူ၍ သတိပြုသည်။

သတိနှင့် ဉာဏ်ကို ရရှိရန်အတွက် ဝေဒနာကို ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်လေ့ရှိသည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွင် တွယ်တာကပ်ငြိခြင်း ကင်းသွားတော့သည်။ ဤကမ္မာလောက၌ ရှိသော မည်သည့် အရာဝတ္ထုကိုမဆို သူသည် တွယ်တာကပ်ငြိခြင်း မရှိတော့ပေ။

၈။ အချို့သော ရဟန်းသည် မိမိ၏ စိတ်ကို ယထာဘူတ ကျသည့်နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သည်။ ငါ၏စိတ်သည် ရာဂနှင့် ယှဉ်သည် သို့မဟုတ် ရာဂကင်းမဲ့သည် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဒေါသနှင့် ယှဉ်

သည် သို့မဟုတ် ဒေါသကင်းမဲ့သည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မောဟနှင့် ယှဉ်သည် သို့မဟုတ် မောဟကင်းမဲ့သည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ တည်ငြိမ်သည် သို့မဟုတ် ပျံ့လွင့်သည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အနည်ထိုင်သည် သို့မဟုတ် အနည်မထိုင် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ လွတ်လပ်သည် သို့မဟုတ် မလွတ်လပ် ဟူ၍လည်းကောင်း- ဤသို့ စသည့် အားလုံးသော အခြေအနေကို သိရှိသည်။ ဤသို့လျှင် သူသည် မိမိ၏စိတ်ကို လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါး၏ စိတ်ကို လည်းကောင်း ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သည်။ 'စိတ်'သည် ပျက်စီးတတ်သော သဘောရှိ၏။ စိတ်သည် ဖြစ်လာပြီးနောက် 'မုချ ချုပ်ပျောက်ရမည်' ဟု သိမြင်သည်။

ဤသို့လျှင် စိတ်ကို ကြည့်ရှုဆင်ခြင်လေ့ ရှိသည့် ထိုရဟန်းသည် စိတ်ကို ယထာဘူတ ကျသည့်နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သည်။

၉။ အချို့သော ရဟန်းသည် ဓမ္မသဘောကို ယထာဘူတ ကျသည့်နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်သည်။ သူ၏သန္တာန်၌ ကာမဆန္ဒ၊ ဗျာပါဒ (ဒေါသစိတ်)၊ ထိနမိဒ္ဓ (ကိုယ်နှင့် စိတ် ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းခြင်း)၊ ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ (ပျာလောင်ခတ်ခြင်းနှင့် နောင်တ ပူပန်ခြင်း)၊ ဝိစိကိစ္ဆာ (ယုံမှားသံသယ ဖြစ်ခြင်း) တည်းဟူသော ဉာဏ်တရား၏ အပိတ်အဆီး ငါးမျိုး ရှိမရှိကို မှန်ကန်စွာ ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သည်။

ဤ အပိတ်အဆီးများ မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်ပေါ်

လာပုံ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါတွင် ယင်းတို့ကို မည်သို့ မည်ပုံ ပယ်ဖျက်ရပုံ၊ ယင်းတို့တစ်ဖန် ဖြစ်ပေါ်မလာစေ ရန်အတွက် မည်သည့် နည်းဥပဒေကို သုံးရပုံ အလုံးစုံကို သူ သိရှိနားလည်သည်။

ဤသို့အားဖြင့် ဤဓမ္မသဘော ငါးမျိုးကို လူသည် ယထာဘူတကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်သည်။

၁၀။ ထိုနောက် တစ်ဖန် သူသည် ခန္ဓာငါးပါးကို ယထာဘူတကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင် သည်။ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်- ဤခန္ဓာ ငါးပါး မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်ပေါ်လာရပုံ၊ မည်သို့ မည်ပုံ ပျက်စီးချုပ်ငြိမ်းပုံကို သိရှိနားလည်သည်။ ဤသို့လျှင် ဓမ္မသဘောကို ကြည့်ရှုဆင်ခြင်လေ့ ရှိသလို ရဟန်းသည် အတွင်းခန္ဓာနှင့် အပြင်ခန္ဓာများကို ယထာဘူတ ကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သည်။

၁၁။ ထိုနောက် တစ်ဖန် သူသည် စက္ခု အစ ရှိသည့် အဇ္ဈတ္တိက (ကိုယ်တွင်း)နှင့် ဗဟိဒ္ဓ(ကိုယ်ပ) အာယတနများကို ယထာဘူတကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သည်။ မျက်စိနှင့် အဆင်း၊ နားနှင့် အသံ၊ နှာခေါင်းနှင့် အနံ့၊ ကိုယ်နှင့် ထိတွေ့မှု၊ စိတ်နှလုံးနှင့် ဓမ္မသဘော- ဤတရားများ ပေါင်းဆုံလျှင် အဘယ် အဘယ်မည်သော သံယောဇဉ်(ပေါင်းစပ်မှု)တရားများ ဖြစ်ပေါ် ပေါက်ဖွားလာသည်။ ထိုအခါ သံယောဇဉ် တရားကို မည်သို့မည်ပုံ ပယ်ဖျက် နှိမ်နင်းရသည်။ ထို

သံယောဇဉ်တရားများ တစ်ဖန် မဖြစ်ပေါ် မပေါက်ပွားစေ ရန် မည်သည့်နည်းလမ်း ဥပဒေ ရှိသည်- ဤအချက် အားလုံးကို သိရှိနားလည်သည်။

၁၂။ ထိုနောက် တစ်ဖန် သူသည် သိမြင်အပ် သည့် အင်္ဂါ(ဗောဇ္ဈင်)ခုနစ်ပါးကို ယထာဘူတ ကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သည်။ သတိ၊ ဓမ္မ ဝိစယ (တရားကို ရှာဖွေစုဆောင်းမှု)၊ ဝီရိယ(အားထုတ်မှု)၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ(ငြိမ်းချမ်းမှု)၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ- ဤတရား ခုနစ်ပါးသည် ငါ၏သန္တာန်၌ ရှိသလော သို့မဟုတ် မရှိ ဘူးလော ဟူ၍ သိရှိနားလည်သည်။ အကယ်၍ မရှိခဲ့ သော် ဤသိမြင်အပ်သည့် အင်္ဂါ(ဗောဇ္ဈင်) ခုနစ်ပါးကို အဘယ်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်၊ ဖြစ်ပေါ်လာသည် (ဗောဇ္ဈင်)ခုနစ်ပါးကို အဘယ်ကဲ့သို့ ပွားများ ပြည့်စုံ စေအပ်သည်- ဤအချက် အားလုံးကို သူ သိရှိ နားလည် သည်။

ဤသို့လျှင် ထိုရဟန်းသည် အဇ္ဈတ္တိကနှင့် ဗဟိဒ္ဓ ဓမ္မသဘောများကို ယထာဘူတကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သည်။

၁၃။ ထိုမှတစ်ပါး ထိုရဟန်းသည် အရိယသစ္စာ လေးပါးကို ယထာဘူတကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်သည်။

ဤတရားသည် ဒုက္ခဖြစ်၏။ ဤတရားသည် ဒုက္ခ၏ အကြောင်းဖြစ်၏။ ဤတရားသည် ဒုက္ခ၏ ချုပ်ငြိမ်းမှု ဖြစ်၏။ ဤတရားသည် ဒုက္ခ၏ ချုပ်ငြိမ်းမှု

လမ်းစဉ် ဖြစ်၏။ ဤသို့ သူသည် ယထာဘူတကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် သိရှိနားလည်သည်။

ဤသို့လျှင် ထိုရဟန်းသည် အဋ္ဌတ္တိကနှင့် ဗဟိဒ္ဓ ဓမ္မသဘောများကို ယထာဘူတကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သည်။

၁၄။ ဤနိုင်မြဲသော သတိ(သတိပဋ္ဌာန်) လေးမျိုးကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း ခုနစ်နှစ်တိုင်တိုင် ပွားများ ကျင့်ကြံခဲ့သော ရဟန်းသည် “အရဟတ္တ” ရဟန္တာ အဆင့်ကို ရရှိပေလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်လျှင် “အနာဂါမိ” အဆင့်ကိုကား အမှန်ပင် ရရှိပေလိမ့်မည်။ ထိုရဟန်းသည် ဤလောက၌ တစ်ဖန် မမွေးဖွားရတော့ပေ။

၁၅။ ခုနစ်နှစ် ထားဦးတော့၊ အထက်ပါ နည်းအတိုင်း ဤနိုင်မြဲသောသတိ(သတိပဋ္ဌာန်)လေးမျိုးကို ခြောက်နှစ် ဖြစ်စေ၊ ငါးနှစ် ဖြစ်စေ၊ လေးနှစ် ဖြစ်စေ၊ သုံးနှစ် ဖြစ်စေ၊ နှစ်နှစ် ဖြစ်စေ၊ တစ်နှစ် ဖြစ်စေ- ဤမျှမဟုတ်ပါမူလည်း ခုနစ်လ ဖြစ်စေ၊ ခြောက်လ ဖြစ်စေ၊ ငါးလ ဖြစ်စေ၊ လေးလ ဖြစ်စေ၊ သုံးလ ဖြစ်စေ၊ နှစ်လ ဖြစ်စေ၊ တစ်လ ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ခုနစ်ရက် ဖြစ်စေ ယထာဘူတ ကျသည့် နည်းလမ်းဖြင့် ပွားများ ကျင့်ကြံခဲ့လျှင် ရဟန်းသည် “အရဟတ္တ” (ရဟန္တာ) အဆင့်ကို ရရှိပေလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်မူ “အနာဂါမိ” အဆင့်ကိုကား အမှန်ပင် ရရှိပေလိမ့်မည်။

၁၆။ ဤနိုင်မြဲသောသတိ(သတိပဋ္ဌာန်) လေးမျိုး သည်သာလျှင် စင်ကြယ်မှု ရရှိစေရန်အတွက် လည်း

ကောင်း၊ သောကပရိဒေဝမှ လွတ်မြောက်ရန် အတွက် လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခနှင့် ဒေါမနဿ (စိတ်နှလုံး ဆင်းရဲမှု) ကင်းငြိမ်းရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ တရား အသိဉာဏ် ကို ရရှိရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ တစ်ခုတည်းသော လမ်း စဉ် ဖြစ်ပေ၏။

[• စက္ခု(မျက်စိ) စသော ဣန္ဒြေနှင့် အဆင်းစသော အာရုံ နှစ်ခု ခေါင်းဆုံ ထိတွေ့ပြီးသည့်နောက် ဖြစ်ပေါ် လာသည့် သုခ ဒုက္ခ စသည့် ခံစားမှုသဘောကို ဝေဒနာဟုခေါ်သည်။]

၁-၁၆ မ-နိ (သတိပဋ္ဌာန သုတ္တ)

တရား ခုတနာ ခုနစ်ပါး

၁။ တရားဓမ္မ၏ ဤရတနာ ခုနစ်ပါးကို သင်တို့ သည် မှတ်သားကြကုန်။

၁-ခိုင်မြဲသော သတိ (သတိပဋ္ဌာန်)၊ ၂-ကောင်းသော အားထုတ်မှု (သမ္မပ္ပဓာန်)၊ ၃-တန်ခိုး (ဣဒ္ဓိပါဒ်)၊ ၄-ဣန္ဒြေ၊ ၅-အင်အား (ဗလ၊ ဗိုလ်)၊ ၆-သိမြင်အပ်သည့် အင်္ဂါ (ဗောဇ္ဈင်)။

၇-လမ်းကြောင်း (မဂ္ဂ၊ မဂ်)။

၂။ ခိုင်မြဲသော သတိ (သတိပဋ္ဌာန်) သည် လေးမျိုးလေးစား ရှိသည်။ ၁-ကိုယ်ကာယနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သတိထားခြင်း၊ ၂-ဝေဒနာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သတိထားခြင်း၊ ၃-စိတ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ သတိထားခြင်း၊ ၄-ဓမ္မသဘောနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သတိထားခြင်း- ဤလေးမျိုးသော သတိထားခြင်းနှင့် ဘာဝနာပွားခြင်းကို ခိုင်မြဲသော သတိ (သတိပဋ္ဌာန်) လေးမျိုး ဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၃။ ကောင်းသောအားထုတ်မှု (သမ္မပ္ပဓာန်) သည် လေးမျိုးလေးစား ရှိသည်။ ၁-ဖြစ်ပြီး ဖြစ်ဆဲ အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်ဖျောက်ရန် အားထုတ်ခြင်း၊ ၂-မဖြစ်သေးသည့် အကုသိုလ်တရားများ အသစ်ဖြစ်မလာစေရန် အားထုတ်ခြင်း၊ ၃-မဖြစ်ဖူးသေးသည့် ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ပွားလာစေရန် အားထုတ်ခြင်း၊ ၄-ဖြစ်ပြီး ကုသိုလ်တရားများ တိုးပွား များပြားလာစေရန် အားထုတ်ခြင်း- ဤလေးမျိုးကို ကောင်းသော အားထုတ်မှု သမ္မပ္ပဓာန်ဟု ခေါ်ဆိုသည်။

၄။ ဣဒ္ဓိပါဒ် သို့မဟုတ် ထူးခြားသည့် တန်ခိုးသတ္တိကို ရရှိရန်အတွက် အရာဝတ္ထုငါးမျိုးကား ၁-မြဲမြံသောဆန္ဒ၊ ၂-မြဲမြံသော ဝီရိယ၊ ၃-မြဲမြံသော စိတ်စွဲလမ်းမှု၊ ၄-မြဲမြံသော စူးစမ်းဆင်ခြင်မှု။

၅။ ဣန္ဒြေ ငါးမျိုးရှိသည်။ ၁-ကြည်ညိုခြင်း (သဒ္ဓါ)၊ ၂-တည်ကြည်ခြင်း (သမာဓိ)၊ ၃-အားထုတ်ခြင်း (ဝီရိယ)၊ ၄-သတိ၊ ၅-ပညာ။

၆။ ခွန်အား (ဗလ၊ ဗိုလ်)လည်း ငါးမျိုးရှိသည်။ ၁-သဒ္ဓါခွန်အား၊ ၂-သမာဓိခွန်အား၊ ၃-ဝီရိယခွန်အား၊ ၄-သတိခွန်အား၊ ၅-ပညာ ခွန်အား။

၇။ သိမြင်အပ်သည့်အင်္ဂါ (ဗောဇ္ဈင်) ခုနစ်မျိုးရှိသည်။ ၁-သတိ၊ ၂-ဓမ္မဝိစယ (တရားရှုမှီးခြင်း သို့မဟုတ် ကုသိုလ်ကောင်းမှု)၊ ၃-ဝီရိယ၊ ၄-ပီတိ၊ ၅-ပဿဒ္ဓိ (ငြိမ်းချမ်းမှု)၊ ၆-သမာဓိ၊ ၇-ဥပေက္ခာ။

၈။ လမ်းကြောင်း (မဂ္ဂ၊ မဂ်) သည် အင်္ဂါရှစ်မျိုး

ရှိသည်။ ၁-ကောင်းသောအမြင်၊ ၂-ကောင်းသောအကြံ၊
 ၃-ကောင်းသောစကား၊ ၄-ကောင်းသောအလုပ်၊ ၅-
 ကောင်းသောအသက်မွေးမှု၊ ၆-ကောင်းသောအားထုတ်မှု၊
 ၇-ကောင်းသောသတိ၊ ၈-ကောင်းသောသမာဓိ။

၉။ ဤသုံးဆယ့်ခုနစ်ပါးသော အရာဝတ္ထုများ
 ဖြင့် ငါသည် တရားဓမ္မကို စိစဉ် ဖန်တီးထားသည်။
 ဤတရားများကို ငါသည် 'သတ္တတိသ သိက္ခမာန ဓမ္မ'
 (ဗောဓိပက္ခိယ တရား) ဟု ခေါ်သည်။

၁-၉ ဒီ-နီ (မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်)

ဗြဟ္မဒိဟာရ

[ဗြဟ္မစိုရ်]

၁။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ- ဤ
 နှလုံး သဘောထား လေးမျိုးကို ဗြဟ္မစိုရ်(ဗြဟ္မဒိဟာရ)
 ဟူ၍ ခေါ်သည်။

၂။ အကြင်ရဟန်းသည် မေတ္တာ ပြည့်ဝသော
 စိတ်ကို လည်းကောင်း၊ ကရုဏာ ပြည့်ဝသော စိတ်ကို
 လည်းကောင်း၊ မုဒိတာ ပြည့်ဝသောစိတ်ကိုလည်း
 ကောင်း၊ ဥပေက္ခာ ပြည့်ဝသော စိတ်ကိုလည်းကောင်း
 အရပ်လေးမျက်နှာတွင် ဖြန့်၍ ထား၏။ ကမ္ဘာအနှံ့၊
 နေရာအနှံ့တွင် ဒေါသ ကင်းမဲ့သည့်စိတ်၊ ရန်စ ကင်းမဲ့
 သည့်စိတ်ကို ဖြန့်၍ထား၏။ ထိုရဟန်းကို 'ဗြဟ္မပတ္တ'
 (ဗြဟ္မစိုရ်ရှင်)ရဟန်းဟူ၍ ခေါ်သည်။

၃။ မေတ္တာတည်းဟူသော စိတ်လွတ်မြောက်မှု
 (မေတ္တာစေတောဝိမုတ္တိ)ကို နှစ်ခြိုက်စွာ လိုလားလျှင်
 လည်းကောင်း၊ ပွားများကျင့်ကြံလျှင် လည်းကောင်း၊
 တိုးပွားအောင် ပြုမူလျှင် လည်းကောင်း၊ တည်တံ့အောင်
 ပြုမူလျှင် လည်းကောင်း၊ အသုံးပြုလျှင် လည်းကောင်း၊

ရာပြည့်စုံပါသည်။

စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် လက်ခံနာယူလျှင် လည်း
ကောင်း လူသည် အကျိုးထူး ဆယ့်တစ်ပါးကို ရရှိသည်။

ထိုသူသည် ချမ်းသာစွာ အိပ်ရသည်။ ချမ်းသာစွာ
နိုးရသည်။ မကောင်းသည့် အိပ်မက်ကို မမြင်မက်ရ။
လူချစ်လူခင် ပေါများသည်။ တစ္ဆေ ဘီလူးများကို
မကြောက်ရ။ နတ်များ၏ စောင့်ရှောက်ခြင်းကို ခံရသည်။
ထိုသူ အပေါ်၌ လက်နက်များ မည်သို့မျှ တန်ခိုးမပြနိုင်။
စိတ်ကို ရုတ်ခြည်း တည်ငြိမ်အောင် လုပ်နိုင်သည်။
မျက်နှာ၏ အရောင်အဆင်းသည် ကြည်လင်သည်။ ငြိမ်း
ချမ်းစွာ သေရသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို မရရှိလင့်ကစား သေသည်
၏ အခြားမဲ့၌ ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ သွားရသည်။

၄။ ရဟန်းတို့၊ ငါသည် စေတနာနှင့် တမင်လာ
ပြုလုပ်သည့် ကံတရားများကို အဆုံးသတ်ပစ်ရန် ဟော
ပြောသည်။ ထို့ကြောင့် အရိယသဘာဝကသည် လောဘ၊
ဒေါသ၊ မောဟမှ ကင်းလွတ်ပြီးလျှင် သတိရှိစွာနှင့်
မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ကို လည်းကောင်း၊ ကရုဏာနှင့်
ယှဉ်သော စိတ်ကို လည်းကောင်း၊ မုဒိတာ နှင့် ယှဉ်သော
စိတ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဥပေက္ခာနှင့် ယှဉ်သော စိတ်ကို
လည်းကောင်း အရပ်ထက်ဝန်းကျင်တွင် ဖြန့်၍ထား၏။
ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် ဒေါသနှင့် ရန်စ ကင်းသော
မေတ္တာနှင့် ယှဉ်သည့်စိတ်ကို ဖြန့်၍ ထား၏။

ထိုသူသည် ဤသို့ သိရှိနားလည်သည်- ရှေး
အခါက ဤ ဘာဝနာတရားများကို မကျင့်ကြံ အား
မထုတ်ခြင်းကြောင့် ငါ၏စိတ်သည် ကျဉ်းမြောင်းခဲ့သည်။
ကျဲ့ခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ယခုအခါ၌ကား မြင့်မြတ်သည်

နည်းစနစ်ဖြင့် ဤမေတ္တာ ဘာဝနာ၊ ဤကရုဏာ
ဘာဝနာ၊ ဤမုဒိတာ ဘာဝနာကို၊ ဤဥပေက္ခာ ဘာဝနာ
ကို ပွားများကျင့်ကြံခြင်းကြောင့် ထိုစိတ်သည် အဆုံးမရှိ၊
အပိုင်းအခြားမရှိ ဖြစ်လာခဲ့လေပြီ။ ငါ၏လက်ဖြင့်
ပြုခဲ့သည့် ပိုင်းခြား သတ်မှတ်မှုရှိသော ကံသည် ယခုအခါ
တွင် ဤ အဆုံးမရှိ၊ အပိုင်းအခြား မရှိသော ဘာဝနာ
တရားများကြောင့် အကျန်အကြွင်း မရှိနိုင်တော့ပေ။
ထိုက်သည် ဤဘာဝနာတရားများ၏ ရှေ့မှောက်တွင်
ရပ်တည်မနေနိုင်တော့ပေ။

၅။ လူသည် အကယ်၍ ကလေးသူငယ်ဘဝက
စတင်၍ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ တည်း
ဟူသော စိတ်လွတ်မြောက်မှု(စေတော ဝိမုတ္တိ)ကို ကျင့်ကြံ
ပွားများလျှင် ထိုသူ၏လက်ဖြင့် မကောင်းမှုကံများ
အဘယ်မှာလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာတော့မည်နည်း။ မကောင်းမှု
ကို မပြုလုပ်ခဲ့သော် ဆင်းရဲဒုက္ခကို အဘယ်မှာ တစ်ဖန်
ခံစားရတော့မည်နည်း။

ဤ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ တည်း
ဟူသော စိတ်လွတ်မြောက်မှု(စေတော ဝိမုတ္တိ)ကို ပွားများ
ကျင့်ကြံခြင်းကို ယောက်ျား မိန်းမ မရွေး အားလုံးပင်
ပြုလုပ်သင့်သည်။

၁-၂ အ-၂ (တုတ္ထနိပါတ်)

၁-၃ နိ (မေတ္တသုတ်)

၄-၆ အ-နိ (၁သက.နိပါတ် ကရုဏေယဝဂ်)

လွဲမှားသည့်လမ်းစဉ်ကို အစဉ်လိုက်တတ်သည့် စိတ်သည်
ထိုအရာများထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုမို၍ အကျိုးစီးပွား
မဲ့ကို ပြုလုပ်တတ်သည်။

၆။ ပွဲလမ်းသဘင်များ၌ လည်းကောင်း၊ အစည်း
အဝေးများ၌ လည်းကောင်း၊ တစ်ယောက်ချင်း နေသည့်
အခါ၌ လည်းကောင်း မည်သူ့ကိုမျှ မဟုတ်မမှန်သည့်
စကားကို မပြောဆိုပါနှင့်။ မဟုတ်မမှန်သည့် စကားကို
ပြောဆိုရန်အတွက် အခြားသူများအားလည်း မညွှန်ကြား
ပါနှင့်။ မဟုတ်မမှန်သည့် စကားကို ပြောဆိုရန်အတွက်
အခြားသူများအားလည်း အားပေး အားမြှောက် မလုပ်ပါ
နှင့်။ မမှန်ကန်ခြင်းကို အကြွင်းမဲ့ စွန့်ပယ်သင့်သည်။

၇။ မမှန်ကန်မှုကို မည်သည့်အခါမျှ မမှီခို
မဆည်းကပ်ပါနှင့်။ တရားသူကြီးက သက်သေလိုက်ရန်
ခေါ်သည့်အခါတွင် တရားရုံး၌လည်း မြင်ရသည့် အရာ
ကို 'ကျွန်ုပ် မြင်ပါသည်' ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မမြင်ရ
သည့်အရာကို 'ကျွန်ုပ် မမြင်ပါ' ဟူ၍လည်းကောင်း
ပြောဆိုပါလေ။

၈။ မှန်ကန်သော စကားသည်သာလျှင် အမြိုက်
စကား ဖြစ်သည်။ မှန်ကန်သော စကားသည်သာလျှင်
အမြဲတည်တံ့သည့်တရား ဖြစ်သည်။ မှန်ကန်သည့်
တရား၊ အကျိုးရှိသည့်တရား၊ ကောင်းမြတ်သည့်တရား၌
သာလျှင် သူတော်သူမြတ်တို့သည် အစဉ်သဖြင့် မြဲမြံစွာ
တည်တံ့နေကြကုန်သည်။

၉။ အမှန်တရား(သစ္စာ)သည် တစ်မျိုးတည်း

ရရှိနိုင်သည်။

သစ္စာ [အမှန်တရား]

၁။ မမှန်မကန် ပြောသူသည် ငရဲသို့ သွားရ
သည်။ ပြုပြီးဖြစ်လျက် 'မပြုဘူး' ဟု ပြောသူများလည်း
ငရဲသို့ သွားရသည်။

၂။ လိမ်ပြောသူ၊ ညာပြောသူသည် ခေါင်းတုံးကို
တုံးထားရုံမျှဖြင့် သမဏ(ရဟန်း) မဖြစ်နိုင်ပေ။

၃။ မှောက်ထားသော ရေခွက်ထဲ၌ ရေအကြွင်း
အကျန် ဟူ၍ တစ်စက်မျှ မရှိတော့သကဲ့သို့ လိမ်လည်
ဖို့ရန် မရှက်သောသူ၌ တော်တည့် ဖြောင့်မတ်မှုသည်
တစ်စက်မျှ မရှိနိုင်ပေ။

၄။ လိမ်ညာ ပြောဖို့ရန် အရှက်မရှိသော သူသည်
မည်သည့် မကောင်းမှုမျိုးကိုမဆို ပြုလုပ်နိုင်သည်။
ထို့ကြောင့် အသင်သည် နှလုံးထဲ၌ 'ငါသည် ရယ်စရာ
အဖြစ်ဖြင့် ဖြစ်စေ မည်သည့်အခါမျှ မမှန်ကန်သည့်
စကားကို မပြော' ဟု စွဲမြဲထားပါလေ။

၅။ ရန်သူသည် ရန်သူ၏အကျိုးမဲ့ကို ပြုလုပ်
ခြင်းထက် လည်းကောင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက်သည် ဆန့်
ကျင်ဘက်၏ စီးပွားမဲ့ကို ပြုလုပ်ခြင်းထက် လည်းကောင်း

ရရှိနိုင်သည်။

၄၀

ပါရဂူ

သာလျှင် ရှိသည်။ နှစ်မျိုးမရှိပေ။ ပညာရှင်များသည် အမှန်တရား(သစ္စာ) အတွက် အငြင်း မပွားကြပေ။

၁၀။ ဤသူတို့ကား ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၊ ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်စား ပေနည်း။ သူတို့သည် ပါတိစ္စ၊ ဝါဒစ္စ၊ ဂိုဏ်းစ္စ ဖွဲ့ပြီးလျှင် အယူအဆ အမျိုးမျိုး၊ ဝါဒအမျိုးမျိုးကို ထုတ်ပြ နေကြသည်။ ထို့ပြင် အမှန်(သစ္စာ)နှင့် အမှား(အသစ္စာ) နှစ်မျိုးလုံးကိုပင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုနေကြသည်။ အမှန် တရား(သစ္စာ)ကား လောက၌ တစ်မျိုးတည်းသာလျှင် တည်း။ နှစ်မျိုး မရှိပေ။

၁၁။ ရဟန်းစစ် ရဟန်းမှန်သည် အမှန်တရားကို သာလျှင် ဆုပ်ကိုင်ထားပြီးလျှင် အခြား အရာဝတ္ထု အားလုံးကို စွန့်ပယ်၍ သံသရာပင်လယ်ကမ်းခြေ၌ ရပ်တည်နေ၏။ ထိုအမှန်တရား(သစ္စာ)၏ တည်ရာ ရဟန်းကို ငါတို့သည် သန္တ(သူတော်ကောင်း၊ ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိသူ) ဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၁-၂ ဓ-ပ (နိရယဝဂ္ဂ)

၃-၄ ဓ-နိ (သမ္ဗုဒ္ဓက ရာဟုလော ဝါဒသုတ်)

၅ ဓ-ပ (စိတ္တဝဂ္ဂ)

၆ သု-နိ (ဓမ္မိက သုတ္တ)

၇ ဓ-နိ (သာလေယက သုတ္တ)

၈ သု-နိ (သုဘာသိတ သုတ္တ)

၉-၁၀ သု-နိ (စူဠဗျူဟသုတ်)

၁၁ သု-နိ (အတ္တဒဏ္ဍသုတ်)

အဟိံသာ

[မသတ်ဖြတ် မညှဉ်းဆဲမှု]

၁။ 'သူတို့လည်း ငါလိုပင် ဖြစ်သည်၊ ငါလည်း သူတို့လိုပင် ဖြစ်သည်' ဤသို့ အားလုံးအား မိမိကဲ့သို့ ထင်မှတ်ပြီးလျှင် မည်သူ့ကိုမျှ မသတ်ဖြတ် မညှဉ်းဆဲ သင့်ပေ။ သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲရန်လည်း မညွှန်ကြား သင့်ပေ။

၂။ စိတ်နှလုံးသည် သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲခြင်း ဟိံသာတရားမှ မျက်နှာလွှဲလိုက်လျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခသည် အမှန်မှချပင် အေးငြိမ်းသွားတော့သည်။

၃။ မိမိအသက်ကို ကာကွယ်ဖို့ရန်သတ္တက ပင်သော်မှ သက်ရှိ သတ္တဝါ တစ်ဦးဦးကို ငါလျက်နှင့် တမင်သက်သက် မသတ်ဖြတ်သင့်ပေ။

၄။ ရန်သူကို ရန်တုံ့မမူလဲနှင့် ငါတို့သည် ချမ်းသာ ရွှင်လန်းစွာ နေနိုင်ကြသည်။ ရန်သူများ၏

ရာဇာဓိပတိ

အလယ်၌ ငါတို့သည် ရန်ကင်းစွာ၊ ချမ်းသာ ရွှင်လန်းစွာ နေနိုင်ကြသည်။

၅။ ရှေးခေတ်အခါက အလိုဆန္ဒရှိခြင်း၊ ဆာလောင် မွတ်သိပ်ခြင်း၊ အိုမင်းခြင်း ဟူ၍ ရောဂါသုံးမျိုးသာလျှင် ရှိခဲ့သည်။ တိရစ္ဆာန်သတ္တဝါကို သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲသည့် အချိန်မှစ၍ အနာရောဂါများ တိုးပွားများပြားလာပြီးလျှင် ကိုးဆယ့်ရှစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုယဇ်သမား၊ ထိုပုရောဟိတ်တို့သည် အပြစ်ကင်းမဲ့သော တိရစ္ဆာန်များကို သတ်ဖြတ်စေကြသည်။ တရားဓမ္မကို ဖျက်ဆီးပစ်ကြသည်။ ယဇ်ကို အကြောင်းပြု၍ ပြုလုပ်သော ဤသတ္တဝါ ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်မှုသည် အမှန်စင်စစ်ပင် ကဲ့ရဲ့ ရှုတ်ချအပ်သည့် ယုတ်ညံ့သော အလုပ် ဖြစ်၏။ ရှေးဟောင်းပညာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဤယဇ်ပူဇော်မှုများကို ကဲ့ရဲ့ ရှုတ်ချကြကုန်၏။

၆။ ရှေးဦးပထမက ဗြာဟ္မဏတို့သည် ယဇ်ပူဇော်ပွဲ၌ နွားမများကို သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲခြင်း မပြုလုပ်ကြကုန်။ အမေ၊ မိဘ၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမနှင့် အခြားမိတ်ဆွေ သင်္ဂဟများကဲ့သို့ပင် ဤနွားမများသည်လည်း ငါတို့၏ ကောင်းမြတ်သော မိတ်ဆွေများ ဖြစ်ကြသည်။ ဤနွားမများသည် ထမင်း၊ ခွန်အား၊ အဆင်း၊ ချမ်းသာ သုခကို ပေးကြသည်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

၇။ သို့ရာတွင် လူ့စည်းစိမ် ခံစားမှုကို ကြည့်၍ ကာလကြာရှည်လာသောအခါ ဤဗြာဟ္မဏတို့သည်

လည်း လောဘစွန်း ထွက်လာကြသည်။ သူတို့၏ လိုအပ်ဆန္ဒလည်း ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲလာသည်။ ဂါထာမန္တရာများကို စီရင်၍ သူတို့သည် ဣက္ခာကု(ဩက္ကာက) မင်းကြီး၏ အထံသို့ သွားပြီးလျှင် မင်းကြီး၏ စည်းစိမ်နှင့် ဘုန်းသမ္ဘာကို ချီးကျူးကြပြီး မင်းကြီးအား တိရစ္ဆာန်ယဇ်ပူဇော်မှုကို ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းကြသည်။ သူတို့သည် မင်းကြီးအား 'ရေ၊ မြေ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ကောက်ပဲသီးနှံတို့သည် သတ္တဝါများအတွက် စားသုံးစရာ ပစ္စည်းများ ဖြစ်သကဲ့သို့ ဤနွားမများသည်လည်း လူများအတွက် စားသုံးစရာ ပစ္စည်းဝတ္ထုများ ဖြစ်ကြ၏။ သို့အတွက် အသင်မင်းကြီးသည် ယဇ်ကို ပူဇော်ပါလော့' ဟု ပြောကြ၏။

၈။ ထိုအခါ၌ ဗြာဟ္မဏများ၏ အားပေးစကားကို ရရှိသည်ဖြစ်၍ ရထသဘာမင်းသည် သိန်းပေါင်းများစွာသော အပြစ်မဲ့သည့် နွားမများကို ယဇ်ပွဲ၌ သတ်ဖြတ် ညှဉ်းပန်းသည်။ ထိုသနားစရာ နွားမများသည် ခြေဖြင့်လည်း မကန်ကျောက်တတ်ပေ။ ဦးချိုဖြင့်လည်း မငှေ့တတ်ပေ။ သိုးသတ္တဝါများကဲ့သို့ ရိုးလည်း ရိုးသားသည်။ ချစ်စဖွယ်လည်း ကောင်းသည်။ သူတို့သည် ဒိုးနှင့်အပြည့် နို့ကို ပေးကြသည်။ ထိုနွားမများ၏ ဦးချိုကို ဖမ်းကိုင်၍ ဘုရင်သည် နွားမများကို သတ်ဖြတ်သည်။

၉။ ဤအဖြစ်အပျက်ကို တွေ့မြင်ရ၍ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ သိကြား၊ အသုရာ၊ ရက္ခိုလင်္ကာလူများသည် 'မတရားမှု ဖြစ်ပြီ၊ မတရားမှု ဖြစ်ပြီ၊ နွားမများအပေါ်

လက်နက်ကို အသုံးပြုပြီး ဟု ဟစ်အော် ကြွေးကြော်ကြသည်။

၁ သု-နီ (နာလက သုတ္တ)

၂ ဓ-ပ (ဗြဟ္မဏ ဝဂ္ဂ)

၃ (သီဟ သုတ္တ)

၄ ဓ-ပ (သုဓဝဂ္ဂ)

၅-၉ (ဗြဟ္မဏဓမ္မိက သုတ္တ)

အမြိုက်လပဒ်တာ

၁။ ငါလည်း လယ်သမား ဖြစ်သည်။ ငါ၏ အထံ၌ သဒ္ဓါမျိုးစေ့ ရှိသည်။ ထိုသဒ္ဓါမျိုးစေ့ပေါ်၌ အကျင့်မိုး ရွာသွန်းပြီးသည်။

ပညာသည် ငါ၏ ထွန်တုံး ဖြစ်သည်။ ဟိရိ (မကောင်းမှုပြုရန် ရှက်ခြင်း) ထွန်းတံ၊ စိတ်နှလုံး ပတ်ကြိုး၊ သတိ ထွန်သွားဖြင့် ငါသည် ငါ၏ လယ်မြေ (ဘဝလယ်မြေ)ကို ထွန်သည်။

သစ္စာသည် ငါ၏ ထွန်ချက် ဖြစ်သည်။ လုံ့လ ဥဿာဟသည် ငါ၏ နွားဖြစ်သည်။ ဤထွန်ကို ငါသည် အစဉ်မပြတ် နိဗ္ဗာန် လမ်းကြောင်းတွင် ထွန်၍ သွားမည်။

၂။ ငါသည် ဤလယ်ယာလုပ်ငန်းကို လုပ်သည်။ ဤလယ်ယာလုပ်ငန်းဖြင့် လယ်သမားသည် အမြိုက်သီး ကို ရရှိပြီးလျှင် ဒုက္ခဟူသမျှ ကင်းငြိမ်း လွတ်မြောက် သွားသည်။

မေတ္တာ ဘာဝနာ

၁။ သည်းခံခြင်း၊ ရိုးသားခြင်း၊ စကားချိုသာခြင်း၊ သိမ်မွေ့ခြင်း၊ မာန်မာန ကင်းခြင်းတို့သည် ငြိမ်းချမ်းမှုကို အလိုရှိသော မိမိအကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာသည့် လူ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ ဖြစ်ကြသည်။

၂။ ငါတို့သည် တတ်သိ လိမ္မာသည့်သူများ အပြစ်တင်မည့် မည်သည့် သေးနပ်သိမ်ဖျင်းသည့် အလုပ်ကိုမျှ မပြုလုပ်သင့်ပေ။ ကမ္ဘာလောကရှိ သတ္တဝါ အားလုံး ချမ်းသာစေရန်၊ ဘေးကင်းစေရန်၊ ရွှင်ဖြိုးစေရန် အလိုငှာသာလျှင် ငါတို့သည် ပွားများ ကျင့်ကြံ သင့်ပေ သည်။

၃။ သွားလာနေသည့် သတ္တဝါဖြစ်စေ၊ ရပ်တည် နေသည့် သတ္တဝါဖြစ်စေ၊ ကြီးသည့် သတ္တဝါဖြစ်စေ၊ ငယ်သည့် သတ္တဝါဖြစ်စေ၊ မြင်ရသည့် သတ္တဝါဖြစ်စေ၊ မမြင်ရသည့် သတ္တဝါဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အဝေး၌ နေသည့် သတ္တဝါဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အနီး၌ နေသည့် သတ္တဝါဖြစ်စေ ကမ္ဘာလောက၌ ရှိရှိသမျှ သတ္တဝါ အားလုံးသည် ရွှင်လန်း ဝမ်းမြောက်ကြပါစေ။

ရရှိသည့်အားကိုး

၄။ ငါတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကို မလှည့်စား သင့်ပေ။ မည်သည့် နေရာမှာမျှ တစ်ဦးသည် အခြား တစ်ဦးကို မလေးမစား မပြုလုပ်သင့်ပေ။ ဒေါသ စိတ်ထားဖြင့် အချင်းချင်း ဒုက္ခပေးလိုသည့် သဘောကို မထားသင့်ပေ။

၅။ မိခင်သည် မိမိ၏ တစ်ဦးတည်းသော သား ရင်သွေးကို အသက်စွန့်၍ပင် စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့ ထိုနည်းအတူပင် ငါတို့သည် သတ္တဝါအားလုံး၏ အပေါ် ၌ အပိုင်းအခြား မရှိသည့် မေတ္တာတရားကို ထားသင့် သည်။

၆။ ငါတို့သည် သတ္တဝါအားလုံးအတွက် အထက်၌ လည်းကောင်း၊ အောက်၌ လည်းကောင်း အရပ်လေးမျက်နှာ၌ လည်းကောင်း၊ ဒေါသမထား ရန်ငြိုးမထားဘဲ အပိုင်းအခြားမဲ့သော မေတ္တာ ဘာဝနာ တရားကို ပွားများ အားထုတ်သင့်သည်။

၇။ ရပ်နေသည့် အခါ၌ဖြစ်စေ၊ လမ်းလျှောက်နေ သည့် အခါ၌ဖြစ်စေ၊ ထိုင်နေသည့် အခါ၌ဖြစ်စေ၊ လျောင်းနေသည့် အခါ၌ဖြစ်စေ အိပ်မပျော်သေးသည့် အချိန်ဟူသမျှ၌ ငါတို့သည် မေတ္တာ ဘာဝနာတရားကို မြဲမြံစွာ နှလုံးသွင်းသင့်သည်။

ဤအခြေအနေ၊ ဤအမျိုးအစားမျိုးကို ဤ လောက၌ ငြဟူ-ဇီဝ (မြင်မြတ်သော ဘဝ) ဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၈။ စိတ်နှလုံးထဲမှ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ

ရရှိသည့်အားကိုး

တည်းဟူသော သဘောထားသုံးမျိုး ပျက်စီး ကွယ်ပျောက်
သွားသူသည်သာလျှင် အရပ်လေးမျက်နှာ၌ သတ္တဝါ
ဟူသမျှအတွက် မေတ္တာစိတ်ထားကို ဖြန့်ထားနိုင်
သည်။ မိမိ၏ မေတ္တာပြည့်ဝသည့် စိတ်ထားဖြင့် အရပ်
လေးမျက်နှာ၌ နေထိုင်ကြသည့် သတ္တဝါအားလုံး အပေါ်
၌ မေတ္တာမိုးကို သွန်းဖြိုးစွာချသည်။ ထိုသူသည် ကရုဏာ၊
မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ စိတ်ထားမျိုးကို အလွယ်တကူဖြင့်ပင်
ရရှိနိုင်သည်။

၁-၇ သု-နိ (မေတ္တသုတ်)

၈ အ-နိ (ကာလာမသုတ်)

၁၁ ကောစ

[အမျက်ကင်းခြင်း]

၁။ 'ဤသူသည် ငါ့ကို ဆဲရေး၏။ ဤသူသည်
ငါ့ကို ရိုက်နှက် ညှဉ်းဆဲ၏။ ဤသူသည် ငါ့ကို အနိုင်
ယူ၏။ ဤသူသည် ငါ၏ ဥစ္စာကို လုယက် ခိုးယူ၏'
ဤသို့ စိတ်၌ အမျက်ထားလျက် ရန်ငြိုးပွားလိုသော
သူတို့၌ ရန်စသည် မည်သည့်အခါမျှ ကင်းငြိမ်း မသွား
ပေ။

၂။ 'ဤသူသည် ငါ့ကို ဆဲရေး၏။ ဤသူသည်
ငါ့ကို ရိုက်နှက် ညှဉ်းဆဲ၏။ ဤသူသည် ငါ့ကို အနိုင်
ကျင့်၏။ ဤသူသည် ငါ၏ ဥစ္စာကို လုယက် ခိုးယူ၏'
ဤသို့ စိတ်၌ အမျက်မထား ရန်ငြိုးမပွားလိုသော သူတို့၌
ရန်စသည် ကင်းငြိမ်းသွားသည်။

၃။ ရန်တုံ့မှုခြင်းအားဖြင့် ရန်သည် မည်သည့်
အခါမျှ ငြိမ်းအေး မသွားပေ။ မေတ္တာဖြင့်သာလျှင်
ရန်သည် ငြိမ်းအေး သွားနိုင်သည်။ ဤကား ဖောက်ပြန်
ပြောင်းလဲခြင်း မရှိသော သဘောတရား ဖြစ်၏။

ရာဇဂြိုဟ်သုတ်

၄။ 'သူတစ်ပါးတို့ မသိ နားမလည်ချင် နေပေစေ၊ ငါတို့ ဤရန်စမှ ဝေးအောင် နေမည်' ဤသို့ သဘောပေါက်ထားသူတို့၌ ခိုက်ရန်ဒေါသ ပျောက်ပျက်သွားသည်။

၅။ အကြင်သူတို့သည် လူတို့၏အရိုးကို ချိုးဖျက်ကြကုန်၏။ သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို လုယက် ဖျက်ဆီးကြကုန်၏။ နွား၊ မြင်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ စသည်ကို ခိုးယူတိုက်ခိုက်ကြကုန်၏။ တိုင်းပြည်နိုင်ငံ၌ ပုန်ကန် တော်လှန်ကြကုန်၏။ ထိုသူတို့သော်မှ ညီညွတ်နိုင်ကြကုန်သေး၏။ အချင်းချင်း ပေါင်းသင်းနိုင်ကြကုန်သေး၏။ သင်တို့သည် အဘယ့်ကြောင့် မညီညွတ်ဘဲ နေရမည်နည်း။

၆။ မည်သူ့ကိုမျှ ကြမ်းတမ်းသည့် စကားကို မဆိုပါလင့်။ ကြမ်းတမ်းသည့် စကားကို ဆိုလျှင် သူကလည်း ထိုနည်းတူပင် သင့်ကို ပြန်ဆိုလိမ့်မည်။ ခိုက်ရန် စကားကြောင့် ဒုက္ခပွားများ လာတတ်သည်။ သူတစ်ပါးကို ဒဏ်ပြုလျှင် သင်လည်း ဒဏ်ပြန်ခံရလိမ့်မည်။ ကွဲအက်နေသော ကြေးခွက်သည် တစ်ခုခုဖြင့် ရိုက်သော်လည်း အသံမထွက်သကဲ့သို့ အကယ်၍ အသံသည် ငြိမ်သက် တည်ကြည်စွာ နေပါလျှင် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ပေလိမ့်မည်။ ခိုက်ရန် ဒေါသသည် သင့်ကို နှိပ်စက်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

၇။ သည်းခံခြင်းနှင့်တူသော အကျင့်သည် ဤလောက၌ တခြား မရှိတော့ပေ။

၈။ အရှိန်ဖြင့် သွားနေသော ရထားကို ရပ်လိုက်

ရရှိပြန်တော့မည်

သကဲ့သို့ ဟုန်းခနဲ ထ လာသော ဒေါသကို ချုပ်တည်း နိုင်သော သူကို လိမ္မာကျွမ်းကျင်သည့် ရထားထိန်းဟု ငါ ခေါ်သည်။ မချုပ်တည်းနိုင်သော သူတို့ကား ကြီးကိုင်သာလျှင် ဖြစ်ကုန်၏။

၉။ အမျက်ကို မေတ္တာဖြင့် အောင်နိုင်၏။ အဆိုကို အကောင်းဖြင့် အောင်နိုင်၏။ နှမြော ဝန်တိုသောသူကို ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းဖြင့် အောင်နိုင်၏။ မမှန်မကန် ပြောဆိုတတ်သူကို မှန်သောစကားဖြင့် အောင်နိုင်၏။

၁၀။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် သင့်ကို ဆဲချင်ဆဲပေစေ၊ ပါးရိုက်ချင် ရိုက်ပေစေ၊ ကျောက်ခဲဖြင့် လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် လက်နက်တစ်ခုခုဖြင့် လည်းကောင်း ရိုက်နှက်ချင် ရိုက်နှက်ပေစေ၊ သင်၏ စိတ်နှလုံးတွင် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ မလာသင့်ပေ။ ထိုအချိန်၌လည်း သင်၏ စိတ်နှလုံးတွင် ရန်သူကို မေတ္တာ ကရုဏာ ထားသင့်သည်။ မည်သည့် အခြေအနေ၌မဆို အမျက်ဒေါသ မထားသင့်ပေ။

၁၁။ လူသည် တစ်စုံတစ်ယောက်က မိမိအား ဆန့်ကျင်ဘက်စကား၊ ဆဲရေးစကား မပြောကြားသေးသရွေ့ တည်ငြိမ် ဣန္ဒြေရသည်ကို လည်းကောင်း၊ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသည်ကို လည်းကောင်း တွေ့ရသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်စကား၊ ကဲ့ရဲ့ ရှုတ်ချသည့် စကားကို ကြားရသည့်အခါ ရောက်မှသာလျှင် သူ တကယ် တည်ငြိမ် ဣန္ဒြေ ရသည်။ နူးညံ့ ပျော့ပျောင်း သည်ဆိုသည့် အချက်ကို ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ သိရပေမည်။

ရရှိပြန်တော့မည်

၁၂။ အကြင်သူသည် တရားဂုဏ်တော်ကြောင့် တရားကို ရိုသေ ပူဇော်ထိုက်သည်ဟု ဆောက်မေ့ပြီးလျှင် တည်ငြိမ် လူ့ခြေရ၏။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်း၏။ ထိုသူကို တကယ့် တည်ငြိမ် လူ့ခြေရသူ၊ တကယ့် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသူ ဟူ၍ မှတ်သင့်သည်။ မိမိအကျိုး ပြီးစီးရန် အတွက်ကား အဘယ်သူ တည်ငြိမ်လူ့ခြေမရဘဲ နေမည် နည်း။ မနူးညံ့ မပျော့ပျောင်းဘဲ နေမည်နည်း။

၁၃။ အချို့က အခွင့်ကြုံသည်အခါ၌ ပြောဆို၍ အချို့က မကြိုဘဲ ပြောဆိုကြသည်။ အချို့က ဟုတ်မှန်သော စကားကို ပြောဆိုကြ၍ အချို့က လွဲမှားသော စကားကို ပြောဆိုကြသည်။ အချို့က ချိုသာသော စကားကို ပြောဆိုကြ၍ အချို့က ရင့်သီးသော စကားကို ပြောဆိုကြသည်။ အချို့က အကျိုးရှိသည့် စကားကို ပြောဆိုကြ၍ အချို့က အကျိုးမဲ့သည့် စကားကို ပြောဆိုကြသည်။ အချို့က မေတ္တာဖြင့် ပြောဆိုကြ၍ အချို့က ဒေါသဖြင့် ပြောဆိုကြသည်။ ဤ အချက်များအနက် အသင်၏ စိတ်သည် မကောင်းသည့်ဘက်၌ မပါသင့်ပေ။ သင်၏ ခံတွင်းမှ ညစ်ညမ်းသော စကားများကို မထွက်သင့်ပေ။ သင်၏ စိတ်နှလုံး၌ မေတ္တာ ကရုဏာတရားကို ထားသင့်သည်။ အမျက်ဒေါသနှင့် ရုန်းရင်းကြမ်းတမ်းမှုကို မထားသင့်ပေ။ သင့်ကို ဆန့်ကျင်ဘက်စကား တစ်စုံတစ်ရာ ပြောသည့်သူကို အခြေတည်ပြီးလျှင် ကမ္ဘာလောက တစ်ခုလုံး၌ မေတ္တာမိုး သွန်းဖြိုးရွာနိုင်အောင် အလေ့အကျင့် ပြုသင့်သည်။

၁၄။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးသည် တောင်းနှင့် ပေါက်တူးကို ကိုင်၍ 'ငါ ဤပထဝီမြေကြီးကို အကုန်လုံး တူးပြီး လွှင့်ပစ်မည်' ဟု ပြောလျှင်လည်းကောင်း၊ ဒုတိယလူသည် ချိတ်ရောင်၊ နနွင်းရောင်၊ ကြက်သွေးရောင်ဆေးများကို ကိုင်၍ 'ငါ ဤကောင်းကင်ပြင် တစ်ခုလုံးကို ဆေးရောင် ဆိုးလိုက်မည်' ဟု ပြောလျှင်လည်းကောင်း၊ တတိယလူသည် မြက်ဖုတ်ကို မီးတို၍ 'ငါ ဤဂင်္ဂါမြစ်ကို ပြာဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်မည်' ဟု ပြောလျှင်လည်းကောင်း ထိုသူတို့၏ ကြိုးပမ်းမှုသည် ပထဝီမြေကြီး၊ ကောင်းကင်၊ ဂင်္ဂါမြစ်တို့ အပေါ်၌ မည်သို့မျှ အကျိုးသက်ရောက်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ထိုနည်းအတူ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ ပြောကြားသည့် စကားသည် သင်၏ စိတ်နှလုံးပေါ်၌ စိုးစဉ်းမျှ မကောင်းသည့်အကျိုး မသက်ရောက်သင့်ပေ။

၁၅။ သူခိုး ဓားပြများ လာ၍ သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းကို လွှဲဖြင့် တိုက်ဖြတ်ခဲ့သော် ထိုသူခိုး ဓားပြများအပေါ်၌ အကယ်၍ သင်သည် အမျက်ထားငြားအံ့။ ထိုသို့ အမျက်ထားလျှင် သင့်ကို ငါ၏ တပည့်ကောင်း တပည့်မှန် တစ်ဦးဟု မဆိုနိုင်ပေ။

ထိုအခါမျိုး၌ပင် ဖြစ်လင့်ကစား အမျက်ဒေါသ မထားသင့်ပေ။ သင်၏ ခံတွင်းမှ စကားလုတ်များ မထွက်သင့်ပေ။ သင်၏ စိတ်နှလုံးတွင်း၌ မေတ္တာနှင့် ကရုဏာတရားများကို ပွားများသင့်သည်။ မိမိ၏ ရန်သူကို အခြေခံသဘောထားပြီးလျှင် သင်သည် ကမ္ဘာ

တစ်ခုလုံး၌ အပိုင်းအခြား မရှိသည့် မေတ္တာတရားကို
ပွားများသင့်သည်။

၁-၃ ခေ-ပ (ယမကဝဂ်)

၄-၅ မ-နိ (ဥပက္ခိလေသသုတ်)

၆ ခေ-ပ (ဒဏ္ဍဝဂ်)

၇ ခေ-ပ (ဗုဒ္ဓဝဂ်)

၈-၉ ခေ-ပ (ကောဝေဂ်)

၁၀-၁၅ မ-နိ (ကကစူပမသုတ်)

တဏှာ

[တပ်မက်ခြင်း]

၁။ မေ့လျော့ပေါ့တန်စွာ နေသောသူ၏ တဏှာ
သည် နွယ်ပင်ကဲ့သို့ တဖြည်းဖြည်းသာ ပွားများ၍
လာပေ၏။ တောထဲရှိ မျောက်သည် အသီး တစ်လုံးပြီး
တစ်လုံး လိုလားတောင်တ သကဲ့သို့ ထိုတဏှာ ပွားသော
သူသည်လည်း အရာဝတ္ထုတစ်ခုမှ အခြားအရာဝတ္ထု
တစ်ခုသို့ ပြေးသွား၍သာ နေပေ၏။

၂။ အကြင်သူသည် အဆိပ်ပြင်းထန်သည်
တဏှာ အဖမ်းစား ခံရ၏။ ထိုသူ၏ သောကသည် ပြိန်
မြက်အသွင်ကဲ့သို့ တိုးပွား များပြား၍သာလျှင် လာပေ
၏။

၃။ အကြင်သူသည် ဤအောင်နိုင်ခဲ့သည့် တဏှာ
ကို ကမ္ဘာလောက၌ နှိမ်နင်းအောင်မြင်၏။ ထိုသူ၏
သောကသည် ကြာရွက်ပေါ်မှ ရေပေါက်ကဲ့သို့ လျှောကျ
ပျောက်ပျက် သွားရတော့၏။

ရာဇဂြိုဟ်လူတို့၏

၄။ သစ်ပင်ကို ဖြတ်သော်လည်း အမြစ်ကို ဖျက်ဆီး မပစ်လျှင် အမြစ်သည် ခိုင်မြဲနေသည်ဖြစ်၍ ထိုသစ်ပင်သည် တစ်ဖန် လူလာပြန်သည်။ ထိုနည်းအတူ ပင် တဏှာအမြစ်အရင်းကို ချိုးနှိမ် ဖျက်ဆီး မပစ်လျှင်၊ တဏှာ တည်းဟူသော အနုသယ(အညစ်အကြေး) ပျောက်ပျက် မသွားလျှင် ဒုက္ခသည် အဖန်တလဲလဲ ပေါက်ဖွား ဖြစ်ပေါ်လာကန်သည်။

၅။ ဤရာဂနှင့် ယှဉ်သော အကြံအစည်တို့သည် ရေအလျဉ်အဖြစ်ဖြင့် လေးဖက် လေးမျက်နှာတွင် စီးဆင်း၍ နေကြသည်။ ထို ရေအလျဉ်တို့ကြောင့် တဏှာ တည်းဟူသော နွယ်ပင်သည် အညွန့်အညောက် ပေါက်လာပြီးလျှင် အမြစ်တွယ်သည်။ အသင်သည် မည်သည့် နေရာတွင်မဆို ဤတဏှာနွယ်မြစ် တွယ်နေသည်ကို တွေ့လျှင် ပညာပေါက်တူးဖြင့် ထိုတဏှာနွယ်မြစ်ကို ဖြတ်တောက် ပစ်လိုက်ပါလော့။

၆။ ပိုက်ကွန်တွင် မိနေသော ယုန်သူငယ်ကဲ့သို့ တဏှာစက်ကွင်း၌ မိနေသည့် သူတို့သည် ဟိုဟိုသည် သည် လှည့်ပတ် ပြေးသွားနေကြသည်။ သံယောဇဉ် နောင်ကြီး၌ မိနေကြသည့် ဤတွေ့ဆုံ မိုက်မဲသော သူတို့သည် အဖန်တလဲလဲ ဆင်းရဲဒုက္ခကို တွေ့ကြရကုန်၏။

၇။ ပညာရှိတို့သည် ဤ သံ၊ သစ်သား၊ ကြိုး အနှောင်အဖွဲ့များကို မြဲမြံခိုင်ခံ့သည့် အနှောင်အဖွဲ့ဟု မခေါ်ကြကုန်။ ဤအနှောင်အဖွဲ့များထက် ပိုမို ခိုင်မြဲသော အနှောင်အဖွဲ့ကား ရတနာ၊ နားတောင်း တန်ဆာ၊

သားမယားအတွက် ငဲ့ကွက်ကြောင့်ကြသော တဏှာ ဖြစ်၏။

၈။ ပင့်ကူသည် မိမိပြုလုပ်သည့် ပင့်ကူအိမ်၌ ဖမ်းမိနေသကဲ့သို့ ရာဂ၌ တပ်မက်သော သူသည် မိမိ ပြုလုပ်သည့် တဏှာ ရေအလျဉ်၌သာလျှင် မျောပါ၍ နေရသည်။ ပညာရှိသော ယောက်ျားသည် ဤတဏှာ ရေအလျဉ်ကို ဖြတ်၍ ခပ်သိမ်းသော ငဲ့ကွက်ခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းမှ ကင်းလွတ်သွားရ၏။

၉။ အကြင်သူသည် ကာမဂုဏ် စိတ်အကြံတို့ဖြင့် ဖိစီးနှိပ်စက်နေ၏။ ရာဂ၌ ဖမ်းမိ၍ နေ၏။ သုခအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့၌ အထုံစွဲလမ်း၍ နေ၏။ ထိုသူ၌ တဏှာသည် တိုးပွား များပြား၍သာ လာပေ၏။ ထိုသူသည် မိမိ၏ အနှောင်အဖွဲ့ကို မြဲသည်ထက် မြဲအောင် ပြုလုပ်သွားသည်။

၁၀။ အကြင်သူသည် တဏှာကင်း၏။ ရာဂ အစွဲအလမ်း မရှိ။ သဒ္ဓါနှင့် အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်၏။ ရှေ့နောက် အက္ခရာအစဉ်ကို သိ၏။ နောက်ဆုံး ဘဝဖြစ်သော ကိုယ်ခန္ဓာသာ ရှိ၏။ ထိုသူကို 'မဟာပညာရှိ' ဟု ခေါ်ထိုက်၏။

၁၁။ ကာမဂုဏ် စည်းစိမ် ချမ်းသာငိုသည် သံသရာ တစ်ဖက်ကမ်းသို့ ရောက်အောင် အားသုတ်ခြင်း မရှိသူ လူမိုက်ကို ဖျက်ဆီးတတ်ကုန်၏။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ တဏှာ၌ ဖမ်းမိနေသော ထိုပညာမဲ့သူသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ဖျက်ဆီး၍ နေ၏။

၁၂။ တဏှာကို အဖော်ပြုလျက် မကြာခဏ မွေးဖွားသော သူသည် လူ့ဘဝကို ရရှိသော်လည်း သံသရာ ပင်လယ်ကို မကူးမြောက်နိုင်ပေ။

၁၃။ 'တဏှာကြောင့် ဒုက္ခ ဖြစ်ပေါ်လာ၏' ဤသို့ ရဟန်းသည် တဏှာ၏ အပြစ်ကို ရှု၍ တဏှာကို စွန့်ပယ်၍၊ ရောင့်ရဲလွယ်၍၊ သတိနှင့် ယှဉ်၍ ရဟန်း အသွင်ကို ယူသင့်သည်။

၁၄။ ဘဝတဏှာကို ပယ်ဖြတ်ပြီးသော၊ ငြိမ်သက်သော စိတ်နှလုံးရှိသည့် ရဟန်းသည် ဘဝစဉ်ဆက် အဆက်ပြတ်သွား၏။ ထိုရဟန်းသည် တစ်ဖန် ထပ်မံ၍ ပဋိသန္ဓေ မနေရတော့ပေ။

၁၅။ လူသည် ကာမဂုဏ် စသည်များကို မှီဝဲခံစားသည်နှင့်အမျှ ထိုသူ၏ တဏှာသည်လည်း တိုးပွားများပြားလာ၏။ ကာမဂုဏ်ကို မှီဝဲ ခံစားရာ၌ ခေတ္တ ဓဏမျှသာလျှင် အရသာရှိသည်ဟု ထင်ရသည်။

၁-၁၁ ၈-ပ (တဏှာဝဂ္ဂ)

၁၂-၁၄ သု-နီ (ဒွယတာ နုပဿနာသုတ္တ)

၁၅ ၈-နီ (မာဂဇ္ဈိယ သုတ္တ)

အတွင်းစင်ကြယ်မှု

၁။ အို ပုဏ္ဏား၊ ဤသစ်သားထင်း မီးလုံလျှင် စင်ကြယ်သည်ဟု အသင် အဘယ့်ကြောင့် အောက်မေ့သနည်း။ ဤအရာတို့ကား အပြင်အပ အရာတို့သာ ဖြစ်၏။ ပညာရှိတို့သည် ဤအရာကို စင်ကြယ်မှုဟု မဆိုကြကုန်။

၂။ ငါမူကား ဤ“ထင်းမီးလုံခြင်း”ကို ပယ်စွန့်၍ မိမိကိုယ်တွင်း၌သာလျှင် အလင်းရောင်းကို ထွန်းလင်းတောက်ပစေ၏။ အမြဲတစေ တည်ကြည်သော စိတ်နှလုံး ရှိသည်ဖြစ်၍ ငါသည် မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်၏။ ဤသည်သာလျှင် မှန်ကန်သည့် စင်ကြယ်မှု ဖြစ်သည်။

၃။ အို ပုဏ္ဏား၊ သင်၏ ဤမာနသည် မြက်ခြောက်ကောက်ရိုး ဖြစ်၏။ အပျက်ဒေါသသည် မီးခိုး

ဖြစ်၏။ မဟုတ်မမှန်သည့် စကားသည် ပြာဖြစ်၏။ လျှာသည် ယဇ်ပူဇော်ရာတွင် သုံးသည့် ယောက်ချို ဖြစ်၏။ နှလုံးသည် အလင်းရောင်၏ တည်ရာဌာန ဖြစ်၏။ လူသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ချုပ်တည်းနိုင်မှသာ လျှင် ဤအလင်းရောင်ကို ရနိုင်သည်။ ဤအလင်းရောင် သည်သာလျှင် မှန်ကန်သော ကိုယ်တွင်းစင်ကြယ်မှု ဖြစ်၏။

၄။ အို ပုဏ္ဏား၊ သူတော်ကောင်းတို့ ချီးကျူး အပ်သည့် သီလတည်းဟူသော ရေချိုးဆိပ်ရှိသော အညစ် အကြေး ကင်းစင်သည့် တရားရောက်နိဗ္ဗာန် သူတော်သူမြတ် တို့သည် ကိုယ်ကို မစိုစွတ်စေဘဲ ကူးမြောက်ကြကုန် သည်။

၅။ မြင့်မြတ်သော စင်ကြယ်မှုကို ရရှိဖို့ရန်သည် မှန်ကန်မှု၊ တရားဓမ္မ စောင့်စည်းမှု၊ မြင့်မြတ်သည့် အကျင့်တရားတို့၌ တည်ရှိနေ၏။

၆။ အို လူမိုက်၊ ဆံကျစ်ကို ထုံးခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ သစ်နက်ရေကို ဝတ်ခြင်းအားဖြင့် လည်း ကောင်း သင့်မှာ အဘယ်အကျိုးရှိမည်နည်း။ သင်၏ ကိုယ်တွင်း၌ ရာဂ စသည့် အညစ်အကြေးများ ပြည့်နှက် ၍ နေ၏။ သင်သည် အပြင်အပကိုသာ အဘယ်ကြောင့် သုတ်သင် ဆေးကြော၍ နေဘိသနည်း။

၇။ ဗာဟုဏ၊ အဝိတက္က၊ ဂယာ၊ သုန္ဒရိကာ၊ သရသွတီ၊ ပယာဂ၊ ဗာဟုမတိ မြစ်ဆိပ်တို့၌ ညစ်ညမ်း သော အမူအကျင့်ရှိသူ လူမိုက်သည် အမြဲတစေ ရေချိုး၍

နေသော်လည်း စင်ကြယ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သုန္ဒ ရိကာ၊ ပယာဂ၊ ဗာဟုဏ မြစ်ဆိပ်တို့သည် မည်သို့ တတ် စွမ်းနိုင်ကြမည်နည်း။ ဤမြစ်ဆိပ်တို့သည် ထိုညစ်ညမ်း ယုတ်မာသော အမူအကျင့်ရှိသူကို စင်ကြယ်အောင် မပြုလုပ်နိုင်ကြပေ။

၈။ စင်ကြယ်သူများအတွက် အမြဲပင် 'ဖလဂူ' မြစ် ရှိ၏။ အမြဲပင် ဥပုသ်စောင့်သုံးမှု ရှိ၏။ စင်ကြယ် သူ၏ အကျင့်သည် အစဉ်မပြတ် ပြည့်၍ပင် နေ၏။

၉။ အသင်သည် သတ္တဝါအားလုံး၏ ကောင်း ကျိုး ချမ်းသာကိုသာလျှင် လိုလားတောင့်တ၍ နေပါ လော့။ ယင်းသည်သာလျှင် အသင်၏ ရေချိုးဆိပ် ဖြစ် သည်။ အကယ်၍ အသင်သည် မဟုတ်မမှန်သော စကား ကို မပြောဆိုလျှင်၊ အကယ်၍ အသင်သည် သတ္တဝါ များကို ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်ခြင်း မပြုလုပ်လျှင်၊ အကယ်၍ အသင်သည် သူတစ်ပါး မပေးသည့် ဥစ္စာပစ္စည်းကို မစိုးယူလျှင်၊ အကယ်၍ အသင်သည် သဒ္ဓါတရားပြည့်၍ မစွေရတရား ကင်းရှင်းလျှင် ဂယာသို့ သွား၍ ဘာလုပ် တော့မည်နည်း။ သင့်အတွက်မူ ဤ ရေအိုင်ငယ်ကလေး လည်း ဂယာ ရေချိုးဆိပ်ပင် ဖြစ်သည်။

၁၀။ ရေဖြင့် စင်ကြယ်သန့်ရှင်းမှု မပြုနိုင်။ အကြင်သူသည် သစ္စတရား ရှိ၏။ တရားနှင့် ပြည့်စုံ၏။ ထိုသူသည်သာလျှင် စင်ကြယ် သန့်ရှင်း၏။

၁၁။ တဏှာ အနှောင့်အယှက် မလွတ်ကင်းသော သူသည် ဝတ်လစ်စလစ် နေခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း၊

ဆကျစ် ထုံးခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ခွံညွှန်၊ ပြာ
လိမ်းကျခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ အိပ်၍ ကျင့်ခြင်း၊
ထိုင်၍ ကျင့်ခြင်း စသည်အားဖြင့် လည်းကောင်း
စင်ကြယ်မှုကို မရရှိနိုင်ပေ။

၁၂။ သင်သည် မကောင်းမှုဖြင့် မိမိကိုယ်ကို
ညစ်ညူးအောင် ပြုလုပ်၍ နေ၏။ မကောင်းမှုကို စွန့်
ပယ်လိုက်လျှင် အလိုလိုပင် စင်ကြယ်လာလိမ့်မည်။
စင်ကြယ်မှု၊ မစင်ကြယ်မှုသည် မိမိပြုလုပ်သည့် အလုပ်၏
အရသာလျှင် ဖြစ်၏။ လူတစ်ယောက်သည် အခြား
လူတစ်ယောက်ကို စင်ကြယ်အောင် မပြုလုပ်နိုင်ပေ။

၁၃။ အကြောင်းအရာတို့ ပြုပြင် စီရင်အပ်ကုန်
သော ဖြစ်ပျက်ပေါ်ပေါက်လာသည့် အရာဝတ္ထုမှန်သမျှ
သည် အမြဲမရှိကုန် ဟူ၍ ပညာမျက်စိဖြင့် အမှန်သိမြင်
သော သူသည် သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲ ဟူသမျှ၌ ငြီးငွေ့
သည်။ ဤသို့ ငြီးငွေ့ခြင်းသည် စိတ်နှလုံး စင်ကြယ်မှု
၏ မှန်ကန်မွန်မြတ်သော လမ်းကြောင်းဖြစ်၏။

၁၄။ အကြောင်းတရားတို့ ပြုပြင် စီရင်အပ်ကုန်
သော ဖြစ်ပျက်ပေါ်ပေါက်လာသည့် အရာဝတ္ထု ဟူသမျှ
သည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပေးတတ်၏ဟူ၍ ပညာမျက်စိဖြင့်
အမှန်ကို သိသော သူသည် သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲ ဟူသမျှ၌
ငြီးငွေ့၏။ ဤသို့ ငြီးငွေ့ခြင်းသည် စိတ်နှလုံး စင်ကြယ်
မှု၏ မှန်ကန်သော လမ်းကြောင်း ဖြစ်၏။

၁၅။ နာမ်တရား၊ ရုပ်တရား ဟူသမျှသည်
အနတ္တ ဖြစ်ကုန်၏။ အစိုးမရ၊ အလိုသို့ မလိုက်။ ဤသို့

ပညာမျက်စိဖြင့် အမှန်ကို သိမြင်သော သူသည် သံသရာ
ဝဋ်ဆင်းရဲ ဟူသမျှ၌ ငြီးငွေ့၏။ ဤသို့ ငြီးငွေ့ခြင်းသည်
စိတ်နှလုံး စင်ကြယ်ခြင်း၏ လမ်းကြောင်း ဖြစ်၏။

-
- ၁-၄ သံ-နီ (သုန္ဒရီက ဘာရဒွါဇ သုတ္တ)
 - ၅ ဓ-ပ (ဗြာဟ္မဏဝဂ္ဂ)
 - ၆-၈ မ-နီ (ဝတ္ထုသုတ္တ)
 - ၉ သံ-နီ (ဧဋိလသုတ္တ)
 - ၁၀ ဓ-ပ (ဒဏ္ဍဝဂ္ဂ)
 - ၁၁ ဓ-ပ (အတ္တဝဂ္ဂ)
 - ၁၂-၁၄ ဓ-ပ (မဂ္ဂဝဂ္ဂ)

စိတ်

၁။ ငါးသည် ရေမှ ထုတ်၍ ကုန်းပေါ် တင်လိုက်သည့်အခါ ဆွေ့ဆွေ့ခုန်သကဲ့သို့ စိတ်သည် ကာမဂုဏ်တည်းဟူသော ရေမှ ထုတ်၍ ဘာဝနာတည်း ဟူသော ကုန်းပေါ် တင်လိုက်သည့်အခါ ဆွေ့ဆွေ့ခုန်၍ တုန်လှုပ်နေသည်။

၂။ နှိမ်နင်းချုပ်တည်းရန် ခဲယဉ်း၍ လျှပ်ပေါ်လော်လည် ဟိုဟိုသည်သည် ပြေးလွှား လှုပ်ရှားလေ့ရှိသော စိတ်ကို နှိမ်နင်း ဆုံးမခြင်းသည် ကောင်းမြတ်၏။ နှိမ်နင်း ဆုံးမထားအပ်သော စိတ်သည်သာလျှင် ချမ်းသာမှုကို ပေးတတ်၏။

၃။ သိမြင်နိုင်ရန်လည်း ခဲယဉ်း။ သိမ်မွေ့လည်း အလွန် သိမ်မွေ့၊ ဟိုဟိုသည်သည် ပြေးလွှား လှုပ်ရှားလေ့လည်း ရှိသော စိတ်ကို ပညာရှိသည် စောင့်ရှောက်သင့်ပေ၏။ စောင့်ရှောက်အပ်သော စိတ်သည်သာလျှင် ချမ်းသာမှုကို ပေးတတ်၏။

၄။ စိတ်သည် အဝေးသို့ သွားတတ်၏။ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်တတ်၏။ အကောင်အထည် ဟူ၍လည်း မရှိ။

ဟဒယဝတ္ထု နှလုံးတည်းဟူသော လိုဏ်ဂူ၌ ပုန်းအောင်းနေ၏။ ဤစိတ်ကို စောင့်ရှောက် ချုပ်တည်းနိုင်သူသည် အင်အား ကြီးမားသော မာရ်၏ (အာရုံများ၏) အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ကင်းနိုင်ပေ၏။

၅။ အကြင်သူ၏ စိတ်သည် တည်လည်း မတည်တံ့၊ တရားမှန်ကိုလည်း မသိ၊ စိတ်နှလုံး၌ ငြိမ်းချမ်းကြည်လင်မှုလည်း မရှိ၊ ထိုသူ၌ ပြည်စုံသည့် အသိဉာဏ်ဘယ်မှာ ရှိနိုင်မည်နည်း။

၆။ အကြင်သူ၏ စိတ်သည် အညစ်အကြေးကင်းစင်၏။ လှုပ်ရှား ယိမ်းယိုင်ခြင်းလည်း မရှိ။ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုမှလည်း အမြဲကင်း၍ နေ၏။ ထို အစဉ် နီးကြားလျက်ရှိသူ ယောက်ျား၌ ဘယ်နေရာမှာမျှ ကြောက်စရာ ဘေးမရှိပေ။

၇။ ဤခန္ဓာကိုယ်သည် အိုးနှင့် တူစွာ ကွဲတတ်ပျက်တတ်ခြင်း သဘောရှိ၏ဟု သိ၍၊ ဤစိတ်ကို ရဲတိုက်နှင့် တူစွာ လုံခြုံ စိတ်ချရအောင် ပြုလုပ်၍ ပညာလက်နက်ဖြင့် ကာမဂုဏ် အာရုံတို့ကို တိုက်ပွဲ ဆင်သင့်သည်။ ကာမဂုဏ် အာရုံတို့ကို အနိုင်ရသည့် အခါ၌လည်း စိတ်ကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရာ၏။ သာသနာကပ်ငြိ၍ မနေရာ။

၈။ အမိ အဖနှင့် မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟများထက် ဆောက်တည် ချိုးနှိမ်ထားအပ်သည့် ဝိလိက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုလွန်၍ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

၉။ အိမ်၏ အမိုး မခိုင်လျှင် အိမ်၏ နံရံ စသည်
တို့လည်း စိတ်မချရဟု မှတ်သင့်သည်။ တဖြည်းဖြည်း
ထိုအိမ်သည် မြေသို့ ပြိုကျရမည်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုနည်း
အတူပင် မိမိစိတ်ကို မချိုးနှိမ် ဆုံးမသော သူ၏
ကံတရားသည် ဖောက်ပြား ပျက်စီးရမည်သာ ဖြစ်သည်။
အလွန် မလိုလားအပ်သည့် အကျိုးတရားကိုလည်း ရပေ
လိမ့်မည်။ မိမိ၏ စိတ်ကို ချိုးနှိမ် ဆုံးမသော သူ၏
ကံတရားသည် လုံခြုံ စိတ်ချရ၏။ ထိုသူသည် ငြိမ်းချမ်း
စွာ ဘဝတစ်ပါးသို့ သွားနိုင်သည်။

၁၀။ အမိုး ကောင်းစွာ မမိုးသော အိမ်၌ မိုးပေါက်
မိုးရေများ အလွယ်တကူ ယိုကျနိုင်သကဲ့သို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း
ဘာဝနာ ပွားများလေ မရှိသူ၏ စိတ်တွင်းသို့ ကိလေသာ
ရာဂသည် အလွယ်တကူ ယိုကျ စီးဝင်နိုင်သည်။

၁၁။ ကောင်းစွာ အမိုး မိုးထားသည့် အိမ်၌
မိုးပေါက်မိုးရေများ အလွယ်တကူ မယိုကျနိုင်သကဲ့သို့
ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားများလေ ရှိသူ၏ စိတ်တွင်းသို့
ကိလေသာ ရာဂသည် အလွယ်တကူ မစီးဝင်နိုင်ပေ။

၅-၈ ဝေပ (စိတ္တဝဂ်)

၉ အ-နိ (ကုဋသုတ်)

၁၀-၁၁ ဝေပ (ယမက ဝဂ်)

အနိစ္စ

၁။ ဤခန္ဓာကိုယ်သည် အိုမင်း ယိုယွင်းတတ်၏။
အနာရောဂါတို့၏ တည်ရာ ဖြစ်၏။ အပုပ်ရည် အမြဲ
ယိုစီး၍ ပုပ်ဆွေး ပျက်စီးတတ်၏။ အသက်ရှင်ခြင်းသည်
သေခြင်းလျှင် အဆုံးရှိ၏။

၂။ တန်ဆောင်မုန်းလ ရာသီ၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်
သည့် ဘူးတောင်းနှင့်တူသော ခိုအဆင်းကဲ့သို့ ဖြူမွဲသော
အဆင်းရှိသည့် ဤခန္ဓာကိုယ်၏ အရိုးတို့ကို ကြည့်ရှုလျှင်
အဘယ်သူသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ နှစ်သက်မက်မော နေဦး
မည်နည်း။

၃။ ဤ ခန္ဓာကိုယ်ကား အရိုးမြို့ ဖြစ်၏။ ထိုအရိုး
မြို့ကို အဆွေးအသားတို့ဖြင့် မွမ်းမံ ဆောက်လုပ်ထား၏။
အိုခြင်း၊ သေခြင်း၊ မာန်မာန ထောင်လွှားခြင်း၊ ငြူစူခြင်း၊
သဘောတရားများသည် ထိုအရိုးမြို့ထဲ၌ ဝင်ရောက်ကပ်စွဲ
နေကြ၏။

၄။ ဤ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အူး၊ အစာအိမ်၊
အသည်း၊ ဆီးအိမ်၊ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်၊
သရက်ရွက်၊ သွားရည်၊ တံတွေး၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊
သည်းခြေ၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်များ ပြည့်နှက်၍နေသည်။

ရာဇိန္ဒာရသီရိ

၅။ တံခါး ကိုးပေါက်ရှိသည် ဤခန္ဓာကိုယ်မှ အညစ်အကြေးများ ထွက်လာလေ့ ရှိသည်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် စသည်များသည် အညစ်အကြေးများ ထွက်ရာ တံခါးပေါက်များ ဖြစ်ကြ၏။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အပေါက်ငယ်တိုင်းမှ ချွေးများ ထွက်ကြသည်။

၆။ အသက်ထွက်သည့် အခါတွင် ဤကိုယ် ကာယသည် ဖူးရောင် ညိုမည်း၍ လာသည်။ ထိုအခါ ဤကိုယ်ကာယကို သုသာန် သန့်ရှင်း၌ စွန့်ပစ်ကြပြီး နောက် ဆွေမျိုးရင်းချာများပင်သော်မှ ဤကိုယ်ကာယကို ပြန်လှည့် မကြည့်ကြတော့ပေ။

၇။ ခွေး၊ တောခွေး၊ ဝံပုလွေနှင့် အခြားပိုးမွှား တိရစ္ဆာန်များသည် ထိုကိုယ်ကောင်ကို စားသောက် ကြ သည်။ ကျီးနှင့် လင်းတတို့လည်း စားပွဲထိုင်ကြသည်။

၈။ ဤသို့ ခဏမကြာ ပျက်စီးယိုယွင်းတတ် သည့် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ခန္ဓာကိုယ်ကို အကြောင်းပြု၍ မာန်မာန ထောင်လွှား၊ သူတစ်ပါးတို့အား အထင်အမြင် သေးသူ၏ အကြောင်းသည် သူ၏ မိုက်မဲခြင်းမှတစ်ပါး အခြား ဘာအကြောင်း ဟုတ်နိုင်ဦးမည်နည်း။

၉။ နိုးနိုးကြားကြား နေထိုင်လော့။ မြိမြိ နိုင်နဲ သော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် ငြိမ်းချမ်းမှုရအောင် အလေ့ အကျင့် ပြုလုပ်လော့။ သင် နမောနနဲ့ နေသည်ကို တွေ့ရ လျှင် သေမင်းသည် သူ၏ မောဟကြောကွင်းဖြင့် ဖမ်းယူ လိမ့်မည်။

၁၀။ လှံသွားသည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်

ရုဏ်းတစ်စုံ

စူးဝင်း၍ နေသည်။ သင်သည် တိုလုံဒဏ်ချက်ဖြင့် ထွန်ထွန်လူး နေရသည်။ သို့စဉ်လျက် ဤဒုက္ခ ဝေဒနာ ကြားထဲ၌ သင် အိပ်ပျော်နေနိုင်သည်မှာ အံ့ဩစရာ ကောင်းလှသည်။

၁၁။ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ စူးဝင်း၍ နေသော ထက်မြက်စူးရှသည့် ဤလှံသွားကို သတိပညာအားဖြင့် ထုတ်ပစ်လော့။

၁၂။ ဤလူ့ဘဝသည် အဘယ်မျှလောက် တာတို လှသနည်း။ အနှစ်တစ်ရာ မပြည့်ခင်ပင် ဤလူ့ဘဝသည် ကုန်ဆုံး သွားတော့သည်။ အနှစ်တစ်ရာထက် ပို၍ အသက်ရှင်သူမှာလည်း တစ်နေ့တွင် အိုမင်းရင့်ရော်၍ သေကြွေ ပျက်စီး ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

၁၃။ လူသည် အကြင်အရာကို 'ငါ့ဟာ ဖြစ်၏' ဟူ၍ စွဲမှတ် ယူဆထား၏။ ထိုအရာသည်လည်း တစ်နေ့ ကျလျှင် သေမင်းခံတွင်းသို့ ဝင်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ဆင်ခြင် စဉ်းစားလျက် တရားကို လေးစားသည် ပညာရှင်သည် 'ငါ... ငါ' ဟူ၍ မစွဲလမ်းတော့ပေ။

၁၄။ လူသည် အိပ်မက်ထဲတွင် မြင်မက်သည့် အရာကို နိုးသည့်အခါ မတွေ့မမြင်နိုင်သကဲ့သို့ ထိုနည်း တူစွာ လူသည် ဘဝတစ်ပါးသို့ ပြောင်းသွားသော မိမိ ချစ်သူ ကို မတွေ့မြင်နိုင်ပေ။

၁၅။ ဘဝတစ်ပါးသို့ ကွယ်လွန် ပြောင်းသွားသူ သည် ဤလောက ဤဘဝ၌ အညံ့နာမ မတ္တမျှသာ လျှင် ကျန်ရစ်ခဲ့ပေတော့သည်။

ရုဏ်းတစ်စုံ

၁၆။ ဤ အချည်းနှီးသော ခန္ဓာကိုယ်သည် လျင်မြန်စွာ ဝိညာဉ်ကင်းမဲ့ပြီးလျှင် ထင်ခြောက်တုံးကဲ့သို့ မြေတွင် ဖုန်းဖုန်းလဲ လတ္တံ့။

၁၇။ အိပ်မောကျနေသည့် ရွာကို ကြီးစွာသော ရေအလျဉ်သည် လွှမ်းမိုး စီးယူသွားသကဲ့သို့ ရာဂ စသည် ပန်းများကို ခူး၍ ငြိကပ် တွယ်တာနေသူကို သေမင်း သည် ဖမ်းယူသွားတတ်သည်။

၁၈။ အိပ်မောကျနေသည့် ရွာကို ကြီးစွာသော ရေအဟုန်သည် လွှမ်းမိုး စီးယူသွားသကဲ့သို့ သားသမီး ကျွဲ၊ နွား စသည် ပစ္စည်းဥစ္စာ၌ တွယ်ကပ်ငြိတွယ်နေသူကို သေမင်းသည် အလစ်တွင် ဖမ်းယူ သွားတတ်သည်။

၁၉။ သေမင်းလာ၍ နှိပ်စက်သည့် အခါ၌ သား သမီးလည်း မကာကွယ် မစောင့်ရှောက်နိုင်ပေ။ မျိုးတူ ဇာတ်တူနှင့် အိမ်သူအိမ်သား၊ ဘုန်းမကာကွယ် မစောင့် ရှောက်နိုင်ပေ။

၂၀။ အနိစ္စသည် တစ်မြို့တစ်ရွာနှင့်သာ ဆိုင် သည့် တရားမဟုတ်ပေ။ တစ်မျိုး တစ်နွယ်နှင့်သာ ဆိုင် သည့် တရားလည်း မဟုတ်ပေ။ တစ်နေ့နေ့တွင် သေရ ခြင်းမှာ လူနတ် အလုံးစုံတို့၏ သဘာဝတရားပင် ဖြစ်၏။

၂၁။ လူမိုက် လူအသည် 'ဤဟာ ငါ့သား၊ ဤဟာ ငါ့ဥစ္စာ' ဟု ထင်မှတ်ပြီး ပူပန်ဆင်းရဲ နေရသည်။ ဤ ခန္ဓာကိုယ်သည်ပင်လျှင် ကိုယ်ဟာ မဟုတ်လျှင် 'ဘယ်သူ့သား၊ ဘယ်သူ့ဥစ္စာ' ဟူသည်မှာ ဟုတ်နိုင် ပါတော့မည်လော။

၂၂။ ဤ ဆန်းကြယ်သည့် ကိုယ်ကာယကို ကြည့် စမ်းလော့။ ဤ ကိုယ်ကာယသည် အနာရောဂါ ပြည့်နက် ၍ နေ၏။ နာကျင်ကိုက်ခဲ၍ နေ၏။ အထူးထူး အပြား ပြား ကြံစည် စိတ်ကူးအပ်၏။ ဤကိုယ်ကာယ၏ တည် တံ့မှု၌ သတ်မှတ်ချက် မရှိပေ။

၁-၃ ဇေ-ပ (ရာဇဝဂ်)

၄-၈ သု-နိ (ဝိဇယ သုတ္တံ)

၉-၁၁ သု-နိ (ဥဒ္ဓန သုတ္တံ)

၁၂-၁၅ သု-နိ (ရာဇသုတ်)

၁၆ ဇေ-ပ (စိတ္တဝဂ်)

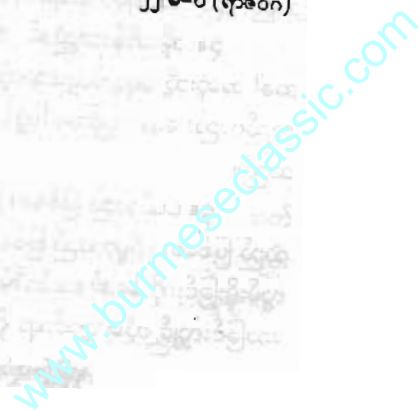
၁၇ ဇေ-ပ (ပုပ္ဖဝဂ်)

၁၈-၁၉ ဇေ-ပ (မဂ္ဂဝဂ်)

၂၀ ဆေဇီအပဒါနိ (တတိယ အာဇာဝါရ)

၂၁ ဇေ-ပ (ဗာလဝဂ်)

၂၂ ဇေ-ပ (ရာဇဝဂ်)



သောက ဖြစ်စရာလော

၁။ မသေနိုင်သည့် နည်းလမ်း ဥပါယ်ဟူ၍ မရှိ။
မွေးဖွား ပေါ်ပေါက်လာသူ မှန်သမျှသည် မုချ သေရမည်
သာ ဖြစ်၏။ သေခြင်းသည် သတ္တဝါတို့၏ သဘာဝ
တရားသာလျှင် ဖြစ်၏။

၂။ မှည့်ခွဲနေသည့် အသီးသည် သစ်ကိုင်းမှ
ကြွေကျမှာ စိုးရိမ်ရသကဲ့သို့ မွေးဖွားလာသည့် သတ္တဝါ
သည်လည်း သေရမှာ စိုးရိမ်နေရသည်။

၃။ အိုးထိန်းသည်၏ အိုးသည် ကွဲသွားသည့်
အခါ အဆုံးသို့ ရောက်သွားသကဲ့သို့ သတ္တဝါတို့၏ ဘဝ
သည်လည်း သေသည်အခါတွင် အဆုံးသို့ ရောက်သွား
သည်။

၄။ ငယ်သည် ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည် ဖြစ်စေ၊ မိုက်
သည် ဖြစ်စေ၊ လိမ္မာသည် ဖြစ်စေ၊ အားလုံး သေမင်း၏
လွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံရ၏။ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့သည်
သေခြင်းလျှင် လဲလျောင်းရာ ရှိကြကုန်၏။

၅။ ဤ ကမ္ဘာလောက တစ်ခုလုံးသည် သေခြင်း
နှင့် အိုခြင်း၏ ဝါးမျိုးခြင်းကို ခံရ၏။ ဤကား လောက
တံတွာ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ စဉ်းစား ဆင်ခြင်မိသော ပညာ
ရှင်တို့သည် ပူဆွေးသောက မဖြစ်ကြကုန်။

၆။ အကြင်သူ၏ လာလမ်း၊ သွားလမ်းကိုလည်း
သင် မသိ။ လာလမ်း၊ သွားလမ်း နှစ်ခုလုံး၏ အဆုံး
ကိုလည်း သင် မမြင်ရ။ ထိုသူအတွက် သင် အဘယ်
ကြောင့် အချည်းနှီး ပူဆွေးသောက ရောက်နေရ
သနည်း။

၇။ ဘယ်လောက်ပင် ဝိုဝံ့၊ ဘယ်လောက်ပင်
ပူဆွေး ပူဆွေး၊ စိတ်နှလုံး ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရလိမ့်မည်
မဟုတ်။ ငြိမ်းချမ်းမှု မရသည့်အပြင် ဒုက္ခသာလျှင် ပွား
လာလိမ့်မည်။ ပူဆွေးသောက ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ
သာလျှင် ထိခိုက်နစ်နာ ပေလိမ့်မည်။

၈။ မိမိကိုယ်ကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်လေ့ရှိသော
သူသည် ကြုံလိုသော ကိုယ်ကာယ ရှိ၏။ အရှိန်အစော်
မဲ့၏။ ပူဆွေးသောက ဖြစ်နေခြင်းဖြင့် သေဆုံးသွားသည့်
သတ္တဝါအတွက် ဘာအကျိုးကျေးဇူးမျှ မရှိပေ။ သို့ဖြစ်
၍ ပူဆွေးသောက ဖြစ်ခြင်းသည် အချည်းနှီးသာလျှင်
ဖြစ်သည်။

၉။ အနှစ်တစ်ရာ သို့မဟုတ် အနှစ်တစ်ရာထက်
လွန်၍ အသက်ရှည်သူ ရှိချင် ရှိလိမ့်မည်။ ဤလျှင်လည်း
တစ်နေ့ကျလျှင် သူလည်း ချစ်ခင် ကြင်နာသူများ၏
ကြားထဲက ခွဲခွာသွားရမည်သာ ဖြစ်သည်။

၁၀။ ထို့ကြောင့် ချမ်းသာစွာ နေထိုင်လိုသော သူသည် မိမိ၏ စိတ်နှလုံးတွင်းမှ ဤသောကတည်း ဟူသော လုံ့လကို ဆွဲနုတ် လွှတ်ပစ်သင့်သည်။

၁၁။ 'ဤပစ္စည်းသည် ငါ့ဟာ ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ် သူ့ဟာ ဖြစ်၏' ဟုလည်း အမှတ်မထား။ 'ငါ၊ ငါ' ဟုလည်း မစွဲလမ်းသူသည် 'ဤ ငါ့ပစ္စည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားပြီ' ဟု မည်သည့်အခါမျှ ပူဆွေးသောက ရောက်လေ မရှိပေ။

၁၂။ ချစ်ခင်သည့် အရာဝတ္ထုကြောင့်သာလျှင် သောက ဖြစ်ရသည်။ ချစ်ခင်သည့် အရာဝတ္ထုကြောင့်သာလျှင် ဘေးဖြစ်ရသည်။ ချစ်ခင်သည့် အရာဝတ္ထု၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ကင်းသူသည် သောကဖြစ်စရာ မရှိ။ သောကဖြစ်စရာ မရှိလျှင် ဘေး အဘယ်မှာ ရှိတော့မည်နည်း။

၁၃။ အချစ်ကြောင့်သာလျှင် သောက ဖြစ်ရသည်။ အချစ်ကြောင့်သာလျှင် ဘေးဖြစ်ရသည်။ အချစ်မှ လွတ်ကင်းသူ သောကဖြစ်စရာ မရှိ။ သောက ဖြစ်စရာ မရှိလျှင် ဘေး အဘယ်မှာ ရှိတော့မည်နည်း။

၁၄။ ထိုနည်းအတူ ရာဂ၊ ကာမ၊ တဏှာကြောင့် သောကနှင့် ဘယ ဖြစ်ပေါ်ရသည်။ ရာဂ၊ ကာမ၊ တဏှာမှ ကင်းလွတ်သူသည် သောကဖြစ်စရာ မရှိ။ သောက ဖြစ်စရာ မရှိသူသည် အဘယ်မှာ ဘေးဘယ ရှိတော့မည်နည်း။

၁၅။ အိုခြင်း သဘောတရားရှိသူ မအိုရအောင်၊

သေခြင်း သဘောတရားရှိသူ မသေရအောင်၊ ချုပ်ခြင်း သဘောတရားရှိသူ မချုပ်ရအောင်၊ ပျက်စီးခြင်း သဘောတရားရှိသူ မပျက်စီးရအောင် လူဝေးစွာ၊ ဗြဟ္မာပင်သော်မှ မစွမ်းနိုင်ပေ။

၁၆။ ချစ်ခင် နှစ်သက်အပ်သူ တစ်ယောက်ယောက် ကွယ်လွန် အနိစ္စရောက်သည့် အခါ၌ ပညာမဲ့သူ လူမိုက်သည် 'ငါ၏ ချစ်ခင်သူသာလျှင် ကွက်၍ သေမင်း၏သားကောင် ဖြစ်ရခြင်း မဟုတ်။ ဤသဘောကား ကမ္ဘာလောက တစ်ခုလုံး၏ သဘောတရား ဓမ္မတာပင် ဖြစ်၏။ သတ္တဝါ ဟူသမျှသည် အိုခြင်းနှင့် သေခြင်း ကြော့ကွင်းတွင် မမ်းမိ၍ နေကြကုန်သည်' ဟူ၍ မဆင်ခြင် မစဉ်းစားပေ။

၁၇။ ဆင်ခြင် စဉ်းစားဉာဏ် ကင်းမဲ့သူ လူမိုက်သည် သောက ပင်လယ်ထဲတွင် နှစ်မြုပ်၍ သွားသည်။ တွေဝေ ငေးမှိုင့်၍ နေသည်။ ထမင်းကို လည်းကောင်း၊ ဟင်းကို လည်းကောင်း သူ အလိုမရှိ။ သူ့ကိုယ်ကာယ၏ အသရေလည်း ညှိုးမှိန်ခြောက်ခန်း သွားသည်။ သူ့အခြေအနေကို တွေ့ရ၍ ရန်သူများက 'သူ့ချစ်ခင်သူတော့ သေသွားပြီ။ သူလည်း သူ့ချစ်ခင်သူ သောကနှင့် သေတော့မည်။ သေလျှင် အေးသည်' ဟု ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြသည်။

၁၈။ သို့ရာတွင် အဆင်ခြင် အစဉ်းစားဉာဏ်ရှိသူ ပညာရှင်မူကား ထိုသို့ မဟုတ်ပေ။ ပညာရှင်သည် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း၏



သားကောင်ဖြစ်ရသည် အခါမျိုး၌ ယထာဘူတ တည်ကျ
မှန်ကန်စွာ စဉ်းစား ဆင်ခြင်သည်။ ကမ္ဘာလောက၌
ဤဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲခြင်း သဘောတရားဖြင့် မထိ
ဘဲ၊ မတွေ့ဘဲ ကျန်ရစ်သူ မည်သူမျှ မရှိဟု သိမြင်
ဆင်ခြင်၍ ပညာရှင်သည် ပူဆွေး သောက မရောက်ပေ။
သူသည် မိမိ၏ နှလုံးတွင်းမှ ပညာမဲ့သူကို အကျိုးမဲ့ရာ
မဲ့ကြောင်း ပြုလုပ်သော အဆိပ်ပြင်းထန်သည့် သောက
မြားကို ဆွဲနှုတ်၍ လွှင့်ပစ်သည်။

- ၁-၁၈ သု-နီ (သလ္လ သုတ္တ)
- ၁၁ သု-နီ (အတ္တဘူတ သုတ္တ)
- ၁၂-၁၄ ၈-ပ (ပိယဝဂ်)
- ၁၅-၁၈ အ-နီ (ကောသလ ဝဂ္ဂ)



အဆိပ်ချို

၁။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်ကာယ
တို့၏ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့
တို့နှင့် ပေါင်းဆုံ ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ရရှိသော သုခကို
ငါသည် အာရုံတို့၏ အဆိပ်ချို ဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၂။ အရွယ်နှင့် ပြည့်စုံသူ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည်
ကူးသန်း ရောင်းဝယ်ရေးအလုပ်၊ လယ်ယာအလုပ်၊ အခ
စား အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်၍ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
သည်။ မိမိ၏ နေ့စဉ် လုပ်ခင်းဆောင်တာများကို လုပ်
ရာ၌ သူသည် ကြီးလေးသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားရ
သည်။ သို့ရာတွင် သူသည် အာရုံခံစားမှု ဝတ္ထုကို ရရှိရန်
အတွက် နေ့ညမပြတ် ကြိုးစားအားထုတ်၏။ ဤမျှ
ကြိုးစား အားထုတ်ပါလျက်နှင့် အကယ်၍ သူသည် စိတ်
ဆန္ဒ ရှိသည့် ပစ္စည်းဝတ္ထုကို မရရှိခဲ့လျှင် စိတ်နှိုးနှမ်းပြီး
ပင်ပန်း ဆင်းရဲရသည်။

၃။ အကယ်၍ သူသည် မိမိကြိုးပမ်းမှုအတွက်
အကျိုးထင်ပြီး အလိုရှိသည့် ပစ္စည်းဝတ္ထုကို ရရှိလျှင်

နေညဉ့်မပြတ် မင်းဆိုးနှင့် သူခိုများ သူ့ဥစ္စာကို လုယက် ခိုးယူသွားမှာကို လည်းကောင်း၊ မီးဘေးနှင့် ရေဘေး၊ လေဘေးကြောင့် သူ၏ဥစ္စာ ပျက်စီး ဆုံးပါးသွားမှာကို လည်းကောင်း၊ ရန်သူ စိတ်ထားသည့် သူ၏အပေါင်း အသင်းများ သူ့ဥစ္စာ ဆုံးရှုံးနစ်နာအောင် လုပ်မှာကို လည်းကောင်း၊ တွေးတော ပူပန်နေရသည်။ ဤစိုးရိမ် ပူပန်မှုတို့ဖြင့် သူ၏ စိတ်နှလုံးသည် အမြဲတမ်း ထိတ်လန့် ချောက်ချားနေရသည်။ အကယ်၍ သူ၏စိုးရိမ်မှုသည် စိုးရိမ်သည့်အတိုင်း အမှန်ဖြစ်လာသော် ထိုသူ၏ ဒုက္ခ သည် အပိုင်းအခြား မရှိတော့ပေ။

၄။ ဤအရံများ အတွက်ကြောင့် ပင်လျှင် မင်း သည် အခြားမင်းတစ်ပါးနှင့် လည်းကောင်း၊ ခတ္တိယမျိုး တစ်ဦးသည် အခြားခတ္တိယမျိုးတစ်ဦးနှင့် လည်းကောင်း၊ ဝေဿမျိုးတစ်ဦးသည် အခြားဝေဿမျိုးတစ်ဦးနှင့် လည်းကောင်း၊ အမေသည် သားနှင့်လည်းကောင်း၊ သား သည် အမေနှင့်လည်းကောင်း၊ အမေသည် သားနှင့်လည်း ကောင်း၊ နှမသည် မောင်နှင့် လည်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေ သည် မိတ်ဆွေနှင့် လည်းကောင်း ရန်ပြုကြသည်။ ဤ အာရုံတို့ကို အကြောင်းပြု၍ ဆဲရေး တိုင်းထွာခြင်းကို ပြုလုပ်ကြသည်။ ထိုးကြိတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ကြသည်။ လက်နက်များဖြင့် ထိုးခုတ် သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ကြ သည်။ သေသည်အထိပင် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားကြရ သည်။

၅။ ဤအာရုံများကို ရရှိခံစားရေး အတွက်

ရာပြည့်အထိရောက်



ကြောင့်သာလျှင် လူတို့သည် တိုက်ခိုက် ရန်ပြုရန် အသင့် ဖြစ်ကြသည်။ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ စစ်ပွဲများ၌ ဝင်၍ကြ သည်။ ကြီးကျယ်သည့် စစ်ပွဲများ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် စစ်မြေပြင်၌ လူပေါင်းများစွာ သေကြေ ပျက်စီးကြသည်။ လူပေါင်းများစွာ အနာတရ ဒဏ်ရာရကြသည်။ အာရုံတို့ ၏ ဤအဆိပ်ချို အတွက်ကြောင့် လူတို့သည် သေသည် တိုင် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားကြရသည်။

၆။ ဤအာရုံ ခံစားမှုအတွက် လူပေါင်းများစွာ တို့သည် သူခိုး ခိုးကြသည်။ ဓားပြ တိုက်ကြသည်။ ခရီးသွားများကို လုယက်ကြသည်။ သူများ သားမယား ကို ပြစ်မှားကြသည်။ မင်းနှင့် အစိုးရသည် အာရုံခံစားမှု ၏ သားကောင်ဖြစ်ကြသည် ထို သူခိုး၊ ဓားပြ၊ သူများ သားမယား ပြစ်မှားသူများကို ဖမ်းဆီး၍ အပြစ်ဒဏ် ပေးကြသည်။ ယင်းတို့၏ ခြေလက်များကို ဖြတ်ပစ် သည်။ နား၊ နှာခေါင်းများကို ဖြတ်ပစ်သည်။ ဦးခေါင်းကို ဖြတ်ပစ်သည်။

၇။ ဤ အဆိပ်ပြွမ်းနေသည့် အာရုံခံစားမှု အတွက်ကြောင့်သာလျှင် လူသည် ကိုယ်နှုတ်နှလုံးဖြင့် ဤလောက၌ ကြီးကျယ်လေးလံသည့် ပြစ်မှုကို ကူးလွန် သည်။ သေသည်၏ အခြားမဲ့၌ မကောင်းရာသို့ လားရ သည်။

၈။ အာရုံ ခံမင်တွယ်တာမှုကို ဖွင့်လွှတ်လိုက်မှ သာလျှင် လူသည် အာရုံမှ ကင်းလွတ်နိုင်သည်။

၉။ အာရုံတို့၏ ချိုမြိန်မှုနှင့် အဆိပ်ကို လည်း

ရာပြည့်အထိရောက်

ကောင်း၊ အာရုံတို့မှ လွတ်မြောက်မှုကို လည်းကောင်း၊
ယထာဘူတ ကျနမန်ကန်စွာ သိမြင်သည့် ပညာရှင်သည်
မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အာရုံတို့ကို စွန့်ပယ်သည်။ သူ
တစ်ပါးတို့အားလည်း အာရုံတို့ကို စွန့်ပယ်ရန် ညွှန်ကြား
ဆုံးမသည်။

၁၀။ အလှူ၏ ချိုမြိန်ခြင်းသည် အဘယ်အရာ
နည်း။ အလွန်လှပသူ မိန်းမပျိုကို ကြည့်၍ စိတ်နှလုံးထဲ၌
ပေါ်လာသည့် ယစ်မူးတတ်သော သုခသည်ပင် အလှူ၏
ချိုမြိန်ခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၁။ သို့ရာတွင် ဤအလှူ၏ ချိုမြိန်ခြင်း၌လည်း
ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲမှု ရှိသည်။ ထိုလှပသူ မိန်းမပျို
သည်ပင် အိုမင်းရင့်ရော်သည့်အခါ၌ ခါးကိုင်း နားထိုင်း
လာ၏။ တောင်ဓားမပါဘဲ လမ်းမလျှောက်နိုင်။ သူ၏
အင်္ဂါကြီးငယ်တို့သည် လျော့ရဲအားပျော့လာ၏။ သွား
ကျိုး ဆံဖြူလာ၏။ လည်တိုင် လှုပ်ရမ်းလာ၏။ ပါးရေ
တွန့်လာ၏။ ထိုအခါ၌ သူ၏ ယခင်အရသာ ပြည့်ဝ
လျက်ရှိသော အလှနှင့် စွဲမက်စရာ အယဉ်တို့သည် ပျက်
စီးဖောက်ပြန် သွားတော့သည်။ ဤကား အလှူ၏ အပြစ်
ဒေါသ ဖြစ်သည်။

၁၂။ အလှူအာရုံ၌ ခုံမင်တပ်မက်မှု မထားခြင်း
သည်ပင်လျှင် အလှူကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့်ဆားမှ လွတ်
မြောက်ခြင်း၏ မှန်ကန်သော လမ်းစဉ်ဖြစ်၏။ အလှူ၏
ချိုမြိန်ခြင်းသည် အဘယ်အရာနည်း။ အလှူ၏ အပြစ်
ဒေါသသည် အဘယ်အရာနည်း။ ထိုအပြစ်ဒေါသမှ

ငါတို့ အဘယ်ကဲ့သို့ လွတ်မြောက်နိုင်သနည်း။ ဤ
အချက် အလုံးစုံကို ယထာဘူတ ကျနစွာ သိမြင်သည့်
ပညာရှင်သည် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အလှူအာရုံမှ လွတ်
မြောက်အောင် ပြုလုပ်သည်။ သူတစ်ပါးအားလည်း အလှူ
အာရုံမှ လွတ်မြောက်မည့် လမ်းကြောင်းအတိုင်း လျှောက်
ရန် ညွှန်ကြား ဆုံးမသည်။

၁-၁၂ မ-နီ (မဟာဒုက္ခကွန် သုတ္တံ)

BURMESE
CLASSIC
.com

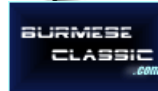
ရာဂ ကင်းကွာမှု

၁။ ရေနည်းသည် နေရာ၌ ငါးများသည် ခုန်ပျံ လူးလွန်သကဲ့သို့ အချင်းချင်း အတွင်းသဘော ဆန့်ကျင်ကြပြီးလျှင် အပြေးအလွှား ကြိုးစားလုပ်ကိုင် လျက် ရှိကြသော လူတို့ကို တွေ့ရ၍ ငါ၏ စိတ်နှလုံး၌ တုန်လှုပ် လာမိသည်။

၂။ ကမ္ဘာလောကသည် အနှစ် မရှိ။ အရပ်မျက်နှာ ထက်ဝန်းကျင် အားလုံးသည် တုန်လှုပ်နေသည် ဟု ထင်သည်။ ဤကမ္ဘာလောက၌ ငါသည် ငါ့အတွက် လဲလျောင်းမှီခိုရာ ရှာသော်လည်း ဘယ်နေရာမှာမျှ မတွေ့ရပေ။

၃။ ဤသူတို့သည် အဆုံးအထိ တိုက်ခိုက်ရန်ပြု နေကြလိမ့်မည် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရ၍ ငါသည် ဤ ကမ္ဘာလောကကြီးကို အလွန်ပင် ငြီးငွေ့ စက်ဆုပ်ခြင်း ဖြစ်မိသည်။ ထိုအခါ၌ နှလုံးတွင် စူးဝင်နေသော မြင်ဖို့ရန် ခဲယဉ်းလှသည့် လှံသွားကို မြင်ရ၏။

ရုပ်ပြင်ကဏ္ဍစာအုပ်



၄။ အကယ်၍ လှံသွား စူးဝင်၍ နေလျှင် လူသည် ပြေးလွှားလှုပ်ရှား၍သာ နေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အတွင်း၌ စူးဝင်၍ နေသော လှံသွားကို ဆွဲနုတ် ပစ်လိုက်လျှင် မူကား ပြေးလွှား လှုပ်ရှားခြင်းကို ရပ်လျက် ထိုသူသည် နေရာတစ်နေရာ၌ တည်ငြိမ်သွားပေလိမ့်မည်။

၅။ မွေးဖွားဖြစ်ပေါ်လာသည့် အရာဝတ္ထု ပျောက်ပျက် မသွားစေရန် အဘယ်သူ စွမ်းနိုင်အံ့နည်း။

၁-၄ သု-နိ (အတ္ထာဏှသုတ်)

၅ ဒီ-နိ (မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်)

ချက် ရှိသည်'ဟု သူတို့ ပြောကြသည်။ ဤသို့လျှင် သူတို့သည် အချင်းချင်း ပဋိပက္ခ ဖြစ်ကြပြီးလျှင် ဝါဒငြင်းခုံမှုကို ပြုကြသည်။ အသီးသီး ကိုယ့်ဝါဒကိုသာ မှန်ကန်သည်ဟု ဆိုကြသည်။

၄။ သူတစ်ပါးတို့၏ ကဲ့ရဲ့ စွပ်စွဲချက်ဖြင့် ယုတ်ရတော့မည်၊ ချွတ်ယွင်းချက် ရှိရတော့မည်ဆိုလျှင် မည်သည့်ဝါဒ၊ မည်သည့်လမ်းစဉ်မျှ အကောင်း ရှိနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ အားလုံးပင် ကိုယ့်ဝါဒ၊ ကိုယ့်လမ်းစဉ်ကို အကောင်းပြော၍ သူတစ်ပါးတို့၏ ဝါဒ၊ သူတစ်ပါးတို့၏ လမ်းစဉ်ကိုမူ အဆိုး ပြောကြသည်။

၅။ မိမိဝါဒ၊ မိမိလမ်းစဉ်ကို ချီးကျူးပြောဆိုကြသကဲ့သို့ သူတို့သည် တရားကောင်း၊ တရားမှန်ကို ပူဇော်ကျင့်ကြံလျှင် အယူဝါဒအားလုံး၊ လမ်းစဉ်အားလုံးသည် မှန်ကန်နိုင်သည်။ အကြောင်းမူကား သူတို့၏ အထံ၌ စင်ကြယ်မှုရှိသည် ဟူ၍သာလျှင် သူတို့ အထင်ရှိကြသည်။

၆။ ဗြာဟ္မဏတို့သည် အခြားပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ တစ်စုံတစ်ခု သင်ကြားစရာ မရှိပေ။ သူတို့၏အမြင် သူတို့၏ အယူအဆသည် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်သည်ဟု မယူဆပေ။ သူတို့သည် ဝါဒ ငြင်းခုံမှုမှအပ ဖြစ်ကြသည်။ အကြောင်းမူကား အခြားသော လူတို့၏ မွေ့လမ်းစဉ်၊ မွေ့ဝါဒတစ်ခုခုကို ကောင်းသည်၊ မြင့်သည်ဟု သူတို့ အယူမရှိကြပေ။

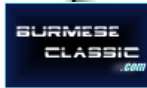
၇။ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် 'ငါတို့ သိသမျှ

ဝါဒ ငြင်းခုံမှု

၁။ ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း နှစ်မျိုးစလုံးသည် ဝါဒ ငြင်းခုံမှု၏ အဆိပ်သီးများ ဖြစ်ကြကုန်သည်။ ဤသေးနုပုံ သိမ်ဖျင်းသည့် အရာဝတ္ထုများ သည် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု၏ အကြောင်း မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ ဝါဒ ငြင်းခုံမှုသည် ကောင်းကျိုးကို မဖြစ်စေတတ်ဟု အထင်ရှိသော သူသည် မည်သည့်အခါမျှ ဝါဒငြင်းခုံမှုကို မပြုလုပ်ပေ။

၂။ အချို့သော သူတို့က မြတ်၏ဟု အထင်ရှိသော တရားကိုပင် အချို့သော သူတို့က ယုတ်၏ဟု အထင်ရှိကြသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးသည် ကိုယ့်ငါးချဉ်ကို ကိုယ်ချဉ်တတ်ကြသည်ဖြစ်ရာ ယင်းတို့၏ ဝါဒအနက် အဘယ်ဝါဒသည် မှန်ကန်သင့်လျော်သည်ဟု ပြောမည်နည်း။

၃။ 'ငါတို့၏ တရားသာလျှင် တင်းပြည့် ကျပ်ပြည့် ဖြစ်သည်။ အခြားသူများ၏ တရားသည် ချွတ်ယွင်း



မြင်သမျှသည် မှန်ကန်သည်။ ငါတို့အ၏မြင်၊ ငါတို့၏ အယူအဆသာလျှင် စင်ကြယ်သည်' ဟု အယူရှိကြကုန်သည်။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓကမူ စင်ကြယ်မှုကို တစ်နည်းတစ်လမ်းအားဖြင့်သာလျှင် ပြဆိုတော်မူသည်။

၈။ ကြည့်သောသူသည် နာမ်ရုပ်ကို တွေ့မြင်ရလိမ့်မည်။ နာမ်ရုပ်ကို တွေ့မြင်ရလျှင် နာမ်ရုပ်ကို တွေ့မြင်ရသလောက်ပင် အသိဉာဏ် ရှိပေလိမ့်မည်။ သူသည် အနည်းငယ်ဖြစ်စေ၊ များများဖြစ်စေ တွေ့မြင်မည် ဖြစ်သော်လည်း ပညာရှိကမူ ဤမျှလောက်ဖြင့် စင်ကြယ်မှုဟု မယူဆပေ။

၉။ မိမိ ကြံဆထားသည့် အယူဝါဒများကို သာလျှင် အကောင်းထင်ပြီး ဝါဒငြင်းခုံမှုကို ဇွဲသန်စွာဖြင့် ပြုလုပ်သူကို ကျိုးကြောင်းပြောပြ ဆုံးမရန်နှင့် ငြိမ်းချမ်းအောင် ပြုလုပ်ရန် အလွန် ခဲယဉ်းသည်။ သူစွဲလမ်း ယူဆထားသည့် အယူဝါဒ၌သာလျှင် အကောင်းရှိသည်၊ စင်ကြယ်မှု ရှိသည် ဟူ၍ ပြောလည်း ပြောဆိုသည်။ ယူလည်း ယူဆသည်။

၁၀။ ဗြာဟ္မဏတို့ကမူ တစ်မျိုးပင်။ သူတို့သည် မည်သည့်အခါမျှ တွေးတောယုံမှားခြင်း မရှိကြ။ အမြင်အယူအဆကိုလည်း သူတို့ မမှုပေ။ အသိဉာဏ်ကိုလည်း သူတို့ မလေးစားပေ။ သူတို့သည် အမျိုးမျိုးသော အယူဝါဒကို သိသောကြောင့် အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ သင်ကြားသည့် အယူဝါဒတို့ကို လျစ်လျူရှုကြကုန်သည်။

၁၁။ ဤ ကမ္ဘာလောက၌ သံယောဇဉ် အနှောင်

အဖွဲ့ကို စွန့်ပယ်ပြီးသော ရဟန်းသည် ဝါဒ ငြင်းခုံနေကြသူတို့၏ အကြား၌ မည်သည့်ဘက်သားမျှ မဟုတ်ပေ။ ရဟန်းသည် ဤ မငြိမ်မသက်သော လောကကြီးထဲ၌ ငြိမ်းချမ်းသူ၊ လျစ်လျူရှုသူ အဖြစ်ဖြင့်သာလျှင် နေသည်။ သူသည် အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ သင်ကြား လေ့လာသည့် အယူဝါဒများကို မသင်ကြား၊ မလေ့လာတော့ပေ။

၁၂။ ရဟန်းသည် အာသဝေါ(အလျှင်) တရားအဟောင်းတို့ကို ပယ်ဖျက်၍ အာသဝေါတရား အသစ်ကိုလည်း မပွားစည်းတော့ပေ။ ဂိုဏ်းကွဲ၊ ဝါဒကွဲ အမျိုးမျိုးတို့မှလည်း ကင်းလွတ်သွားတော့သည်။ ဤကမ္ဘာလောက၏ ကျော့ကွင်းထဲ၌ အမိမခံရတော့ပေ။

၁၃။ တူမျှခြင်း၊ ကဲလွန်ခြင်း၊ ယုတ်လျော့ခြင်းကို အယူရှိသူ အလေးပြုသူသာလျှင် ဝါဒငြင်းခုံခြင်း၊ အငြင်းပွားခြင်းကို ပြုလုပ်သည်။ ကွဲပြားခြားနားချက် သုံးမျိုး၌ ယိမ်းယိုင် တုန်လှုပ်ခြင်း မရှိသူ၊ တည်တံ့ ခိုင်မြဲသူ၏ အယူအဆ၌မူ အဘယ်အရာသည် တူမျှသည့်အရာ၊ ကဲလွန်သည့်အရာ၊ ယုတ်လျော့သည့်အရာ ဖြစ်နိုင်ဦးမည်နည်း။ တူမျှခြင်း၊ မတူမျှခြင်းကို အယူမရှိသူသည် အဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ဝါဒငြင်းခုံမှုကို ပြုလုပ်တော့မည်နည်း။

၁၄။ အချို့သော သူတို့သည် 'ငါတို့၏လမ်းစဉ်၊ ငါတို့၏ အယူဝါဒသာလျှင် စင်ကြယ်သည်၊ သူတစ်ပါးတို့၏ အယူဝါဒ၌ စင်ကြယ်မှု အဘယ်မှာ ရှိသနည်း' ဟု စွဲမြဲစွာ ပြောဆိုသည်။ 'ငါတို့ (၂) နာ ယူဆသည့် လမ်းစဉ်ဝါဒသာလျှင် စင်ကြယ်မြင့်မြတ်၏' ဟု ပြောဆို



ကြသူတို့သည် မိမိကိုယ်ကို ဝါဒအမျိုးမျိုး၊ လမ်းစဉ် အသွယ်သွယ်တို့နှင့် ချည်နှောင်ထားကြသည်။

၁၅။ သူတို့သည် ဝါဒငြင်းခုံမှုကို ပြုလုပ်ရန် အတွက် စည်းဝေးသဘင်တို့တွင် သွားရောက်ပြီးလျှင် တစ်ဦးသည် အခြားတစ်ဦးကို လူအ လူညံလုပ်ဖို့ ကြိုးစား ကြသည်။ မိမိကိုယ်ကို ကျမ်းဂန်စာပေ တတ်သိ ကျမ်း ကျင်သည်ဟု ယူဆသူတို့သည် ကောင်းချီးဩဘာ ရယူ လိုသည့် သဘောဖြင့် ဝါဒငြင်းခုံမှုကို ပြုလုပ်ကြသည်။

၁၆။ စည်းဝေးသဘင်တို့၌ ကျမ်းဂန် စာပေ အကြောင်းကို ပြောဆိုကြသည့် အခါတွင် သူတို့သည် ကောင်းချီးဩဘာကို ခံယူလိုသည့် သဘောဖြင့် သူ တစ်ပါးတို့ကို စကား စစ်ထိုးကြသည်။ အကယ်၍ သူတို့ သည် ဝါဒငြင်းခုံခြင်း၌ အရေးခံမိသွားလျှင် ရှက်သဖြင့် ခေါင်းမဖော်ရဲကြတော့ပေ။ ကဲ့ရဲ့ရှက်ချခြင်း ခံရသည့် အခါတွင်မူ သူတို့သည် အမျက်ဒေါသ ထွက်လာပြီးလျှင် သူတစ်ပါးတို့၏ အပြစ်ကို ရှာဖွေလေတော့သည်။

၁၇။ ဝါဒငြင်းခုံမှုကို ပြုလုပ်သူသည် သူတစ်ပါး တို့ကိုသော်လည်း ထိခိုက်နစ်နာစေသည်။ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုသော်လည်း ထိခိုက်နစ်နာစေသည်။ ဝါဒ ငြင်းခုံမှု၏ ဤအဆိပ် ဤအပြစ်ကို ကြည့်ပြီးလျှင် ဝါဒ ငြင်းခုံမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသာလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူကား ဝါဒငြင်းခုံမှု၌ ချီးကျူး ဩဘာ ပြုသည်ကို ခံယူလိုသည့် လောဘမှတစ်ပါး အခြား ဘာကျေးဇူးမျှ မရှိပေ။

၁၈။ စည်းဝေးသဘင်၌ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သူတို့ သည် အခြားသောသူတို့၏ ဝါဒကို ချိုးဖျက်၍ ချီးကျူး ဩဘာပြုခြင်းကို ရယူကြသည်။ ယင်းသို့ ချီးကျူးဩဘာ ပြုခြင်းကို ခံရသည့်အခါတွင် သူတို့သည် အလွန် ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြသည်။ အနိုင်ရသည့် မာန်မာနဖြင့် သွေးကြွပြီးလျှင် ဦးခေါင်း မိုးအထိ ထောင်၍ လျှောက်ကြ သည်။ ပွဲလယ်သဘင်၌ အနိုင်ရလိုက်သဖြင့် သူတို့သည် တစ်သက်တွင် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်သလို ထင်နေကြသည်။

၁၉။ သို့ရာတွင် သူတို့၏ ထိုအောင်စိတ် အောင် မာန်သည် အဆုံးတစ်နေ့ ကျသောအခါ သူတို့၏ ကျဆုံး မှု၏အကြောင်း ဖြစ်လာသည်။ သို့ဖြစ်၍ အမြော်အမြင် ရှိသူသည် ဝါဒငြင်းခုံမှုကို မပြုလုပ်သင့်ပေ။ ဝါဒ ငြင်းခုံမှု ကို ပြုလုပ်သဖြင့် အတွင်းသဘော စင်ကြယ်မှု မဖြစ်နိုင် ပေ။ မာန်မာန ပွားများခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးသာလျှင် အဖတ်တင်သည်။

၂၀။ ဝါဒ ငြင်းခုံခြင်းကို ပြုလုပ်လိုသည့် ငါ၏ မာန်မာနသည် ရှေးယခင်က ပျက်စီးကွယ်ပျောက် သွားလေပြီ။ ယခုအခါတွင် ဝါဒ ငြင်းခုံမှုကို အဘယ်မှာ ပြုလုပ်တော့မည်နည်း။

၂၁။ လူတို့သည် မိမိတို့၏ အယူဝါဒကို ခွဲ၍ အခြား ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဝါဒငြင်းခုံခြင်းကို ပြုလုပ်ကြပြီးလျှင် မိမိကိုယ်ကို လူတော် လူကောင်းဟု ပြောဆိုစေလိုကြ သည်။

‘သူတို့သာလျှင် တရားကို ကာကွယ်စောင့်

ရှောက်သူ ဖြစ်သည်။ ဆန်ကျင်ဘက် ပုဂ္ဂိုလ်များကား လူယုတ်လူညံ ဖြစ်သည်။ ဟု ပြောဆိုကြသည်။

၂၂။ ဤသို့လျှင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အချင်းများ ကြပြီးလျှင် ဝါဒငြင်းခုံမှုကို ပြုလုပ်ကြသည်။ အခြား ပုဂ္ဂိုလ်များကို လူယုတ် လူအ ဟု ပြောဆိုကြသည်။ ယင်းတို့အနက် အဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဝါဒသည် မှန်ကန်ဦး မည်နည်း။

၂၃။ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ၏ တရားဓမ္မကို မသိသူ သည် အကယ်၍ လူမိုက် လူအ ဖြစ်ရမည်ဆိုလျှင် ဤ ကိုယ့်အယူဝါဒနှင့်ကိုယ် ရှိကြသူ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးသည် လူမိုက် လူအ ချည်းသာလျှင် ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။

၂၄။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် လူမိုက် လူအ ဟူ၍ ပြောဆိုနေကြသူတို့သည် လူတော် လူကောင်း မဟုတ်ကြပေ။ အကြောင်းမူကား သူတို့သည် မိမိ၏ အယူဝါဒကိုသာလျှင် အမှန်ဟု ယူဆကြ၍ သူတစ်ပါး တို့ကိုမူ လူမိုက် လူအ ဟု ထင်မှတ်ကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

၂၅။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက ယုတ္တိယုတ္တာရှိသည်၊ မှန်ကန်သည်ဟု ထင်မှတ်သည့် အရာကိုပင် အခြားပုဂ္ဂိုလ် များက ယုတ္တိယုတ္တာ ကင်းကွာသည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မမှန်ကန် ဟူ၍လည်းကောင်း ပြောဆိုကြကုန်သည်။ ဤ သို့လျှင် အချည်းနှီး အငြင်းပွားကြပြီးလျှင် ဝါဒငြင်းခုံမှုကို ပြုကြကုန်သည်။

၂၆။ 'ငါတို့၏ အယူဝါဒသာလျှင် တကယ့်

တကယ် အနှစ်သာရရှိသည်'ဟု စွဲမြဲစွာ ယူဆကြပြီး လျှင် ဝါဒငြင်းခုံမှုကို ပြုကြသော သူတို့သည် မိမိကိုယ်ကို လူဖြစ်ကျိုးနပ်သူ၊ အောင်မြင်သူ ဟူ၍ အထင်ရှိနေကြ သည်။ မာန်မာန ယစ်မှုကြပြီးလျှင် သူတို့သည် ထောင် လွှားမောက်မာ နေကြသည်။ မိမိတို့၏ မာန်မာနဖြင့်ပင် လျှင် မိမိကိုယ်ကို အဘိသိက် သွန်းလောင်းနေကြသည်။ ဤအရာအားလုံးသည် ဝါဒစွဲ ဂိုဏ်းစွဲကို လက်ခံသိမ်းပိုက် ထားခြင်း၏ အကျိုးတရား မဟုတ်လျှင် အဘယ်အရာ ဟုတ်ဦးမည်နည်း။

၂၇။ 'ဤအယူဝါဒ၌သာလျှင် စင်ကြယ်မှု ရှိသည်'ဟူ၍ စွဲမြဲစွာ ယူဆသောသူတို့သည် အခြားသော အယူဝါဒ၌မူ စင်ကြယ်မှု မရှိဟူ၍ ပြောဆိုကြသည်။ ဤသို့ မိမိ၏ အယူဝါဒ၊ မိမိ၏ လမ်းစဉ်ကိုသာလျှင် မြဲမြံသည်၊ ခိုင်ခံ့သည် ဟူ၍ ပြောဆိုကြသော ဤ ဂိုဏ်းစွဲ ဝါဒစွဲ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အယူဝါဒ အမျိုးမျိုးနှင့် ချည်နှောင် ရစ်ပတ် နေကြကုန်၏။

၂၈။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှိသမျှ ဝါဒစဉ်ဆက်ကို စွန့်ပယ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်ဖန် မည်သူနှင့်မျှ ဝါဒငြင်းခုံမှုကို မပြုလုပ်တော့ပေ။

၂၉။ တည်တံ့ခိုင်မြဲခြင်း မရှိသော သူသည်လည်း လျှင် ဝါဒငြင်းခုံမှုကို ပြုလုပ်သည်။ ယိမ်းယိုင်ခြင်း မရှိ သော သူသည် အဘယ်သူနှင့် ဝါဒငြင်းခုံမှုကို ပြုလုပ် တော့မည်နည်း။ အကြင်သူသည် အဘယ်ဝါဒကို လည်း ကောင်း၊ ဥစ္စေဒ ဝါဒကိုလည်းကောင်း အယူမရှိ။ ထိုသူ

၉၂

မိရု

သည် ဂိုဏ်းစွဲ၊ ဝါဒစွဲ စွဲစရာ မလိုတော့ပေ။ ထိုသူသည်
ဂိုဏ်းစွဲ၊ ဝါဒစွဲ ဟူသမျှကို ဆေးကြော သုတ်သင်ပြီးပြီ
ဖြစ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူနှင့် အဘယ်မှာ ဝါဒ
ငြင်းခုံမှုကို ပြုလုပ်တော့မည်နည်း။

- ၁-၁၂ သု-နိ (မဟာဗျူဟ သုတ္တ)
- ၁၃ သု-နိ (မာဂဏ္ဍိယ သုတ္တ)
- ၁၄-၂၀ သု-နိ (ပသုရသုတ္တ)
- ၂၁-၂၈ သု-နိ (စူဠဗျူဟ သုတ္တ)
- ၂၉ သု-နိ (ဒုန္နက သုတ္တ)

လူမှုတာဝန်

၁။ အရပ်မျက်နှာ ခြောက်ပါးကို အလေးပြုမည့်
သူ၊ ပူဇော်သူသည် 'ကမ္မ ကိလေသာ' လေးမျိုးမှ ကင်း
လွတ်ရမည် ဖြစ်သည်။ အကြင် အကြောင်းတရား
လေးမျိုး ၌ အလိုသို့ လိုက်၍ လူမိုက်သည် မကောင်းမှုကို
ပြုလုပ်လိုစိတ် ပေါ်လာ၏။ ထိုအကြောင်းတရား လေးမျိုး
အနက် မည်သည့် အကြောင်းတရား၏ အလိုကိုမျှ
မလိုက်သင့်ပေ။ ထိုမှတစ်ပါး စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပျက်စီး
ကြောင်း၏ တံခါးခြောက်ပေါက်ကို ပိတ်ထားသင့်သည်။

၂။ အရပ်မျက်နှာ ခြောက်ပါး ဟူသည်ကား
အဘယ်နည်း။ အဓိအဖကို အရှေ့အရပ်မျက်နှာ ဟူ၍
လည်းကောင်း၊ ဆရာသမားကို တောင်အရပ်မျက်နှာ
ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ မယားကို အနောက်အရပ်မျက်နှာ
ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဆွေမျိုး မိတ်သဟာကို ရံခြောက်
အရပ်မျက်နှာ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကျေးကျွန်နှင့် အလုပ်
သမားကို အောက်အရပ်မျက်နှာ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊
ရဟန်း ပုဂ္ဂိုလ်ကို အထက်အရပ်မျက်နှာ ဟူ၍ လည်း
ကောင်း မှတ်ထားသင့်သည်။

ရပြည်လူမျိုး

၃။ 'ကမ္မ ကိလေသာ' လေးမျိုး ဟူသည်ကား အဘယ်နည်း။ သူများအသက်ကို သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲခြင်း(ပါဏာတိပါတ)၊ ခိုးယူခြင်း (အဒိန္နဒါန)၊ ကာမလွန်ကျူးကျင့်ခြင်း(ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ)၊ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်း(မုသာဝါဒ) - ဤတရားလေးပါးသည် 'ကမ္မ ကိလေသာ' (ကံ၏ အညစ်အကြေး) မည်ကုန်၏။ လူကောင်းသူကောင်းသည် အခါခပ်သိမ်း၊ ဤတရားလေးပါးမှ ဝေးစွာ နေသင့်သည်။

၄။ အဘယ်အကြောင်းတရား လေးပါး၏ အလိုကို လိုက်၍ လူမိုက်သည် မကောင်းမှုကို ကျူးလွန် ပြုလုပ်သနည်း။ ဆန္ဒ၊ ဒေါသ၊ ဘယ၊ မောဟ တည်းဟူသော အကြောင်းတရား လေးပါး၏ အလိုသို့ လိုက်၍ လူမိုက်သည် မကောင်းမှုကို ကျူးလွန် ပြုလုပ်သည်။ လူကောင်း သူကောင်းသည် ဤအကြောင်းတရား လေးပါးအနက် မည်သည့် အကြောင်းတရား၏ အလိုကိုမျှ လိုက်၍ မကောင်းမှုကို မကျူးလွန် မပြုလုပ်သင့်ပေ။

၅။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပျက်စီးကြောင်း၏ တံခါး ခြောက်ပေါက်တို့ကား အဘယ်နည်း။ သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်း၊ ညဉ့်အချိန်မတော် လမ်းဆုံ လမ်းခွတို့၌ လှည့်လည် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပွဲလမ်းသဘင်တို့၌ ပျော်ပိုက်ခြင်း၊ လောင်းကစားခြင်းနှင့် အခြား "ပေါ" စေတတ်သည့် နေရာဌာနတို့၌ မွေ့လျော်ခြင်း၊ လူမိုက်တို့နှင့် ပေါင်းဖော်ခိုဝခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း- ဤကား စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပျက်စီးကြောင်း၏ တံခါးခြောက်ပေါက်တို့ ဖြစ်ကုန်၏။

၆။ သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်းကြောင့် ဥစ္စာပစ္စည်း ပျက်စီးရခြင်း၌မူ လင်းပါးဖွယ် မရှိပေ။ ထို့ပြင် သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်းကြောင့် ခိုက်ရန် ဒေါသလည်း ပွားတတ်သည်။ သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်းသည် အနာရောဂါတို့၏ အိမ်ရာသဖွယ်လည်း ဖြစ်သည်။ သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်းကြောင့် အရှိန်အစော် အကျော်အစောလည်း မဲ့သည်။ သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်းသည် အရှက်နှင့် အသိဉာဏ်ကိုလည်း မဲ့စေသည်။ ဤကား သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်း၏ ဆိုးကျိုး ခြောက်မျိုးတည်း။

၇။ ညဉ့်အချိန်မတော် ဟိုဟိုသည်သည် လှည့်လည် လျှောက်သွားလိုသော သူသည် သူ့အတွက်လည်း စိတ်မချရပေ။ သူ့ သားမယားအတွက်လည်း စိတ်မချရပေ။ သူသည် ကိုယ့်စည်းစိမ် ဥစ္စာကို စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းထားခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ပေ။ တစ်စုံတစ်ဦးက သူ့ကို သိသွားမှာ၊ မှတ်မိသွားမှာကို အမြဲ ထိတ်လန့်စိုးရိမ်၍ နေသည်။ လိမ်ပြော ညာပြောသည့် အကျင့်လည်း စွဲ၍ နေသည်။ ဒုက္ခများစွာကိုလည်း ခံစားရသည်။

၈။ ပွဲလမ်းသဘင် ကြည့်ရှုပျော်ပါးခြင်း၌လည်း အပြစ်များစွာ ရှိသည်။ ပွဲလမ်းသဘင် ကြည့်ရှုလိုသူသည် 'ဒီနေ့ ဘယ်မှာ ပွဲရှိသနည်း။ ဘယ်မှာ အက ရှိသနည်း။ ဘယ်မှာ အတီးအမှုတ် ရှိသနည်း' ဟု၍ အမြဲ စိတ်စောစိတ်မောနေရသည်။ မိမိ၏ လုပ်ငန်း ကိစ္စကို သတိမရဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။

၉။ လောင်းကစားသူသည် အကယ်၍ လောင်းကစားပွဲ၌ အနိုင်ရလျှင် သူ့အား အခြား လောင်းကစားသူတစ်ဦးက မလိုမုန်းထား ရန်ငြိုးပွားသည်။ ရုံးသွား လျှင်မူ အလွန် စိတ်ဆင်းရဲရသည်။ လောင်းကစားသူသည် ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးပါး၍ ဆွေမျိုး မိတ်သဟာများ၏ အယုံအကြည်မှကိုလည်း ခံရတတ်သည်။ သူတစ်ပါး၏ မထေမဲ့မြင် ပြုမှုကိုလည်း မကြာခဏ ခံရတတ်သည်။ သူ့ကို မည်သူမျှ အဖက်လုပ်လိုစိတ် မရှိကြပေ။ အကြောင်းမူကား 'ဤလောင်းကစားသမားသည် သူ၏ အိမ်ထောင် မိသားစုကို လုပ်ကျွေး မွေးမြူနိုင်သူ မဟုတ်' ဟူ၍ အားလုံးက အထင်ရှိကြသည်။

၁၀။ လူမိုက်တို့နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း၏ ဆိုးကျိုးကား ဤသို့တည်း။ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲသူ၊ အရက်သမား၊ လူဆိုး၊ သူခိုး စသည့် လူယုတ်လူညံတို့နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံလျှင် ပေါင်းသင်းသူ၏ အခြေအနေသည် တစ်နေ့တခြား ဆုတ်ယုတ်နိမ့်ကျ သွားပြီးလျှင် နောက်ဆုံး၌ အနိမ့်ဆုံးအယုတ်ဆုံး အခြေသို့ ရောက်သွားရမည် ဖြစ်၏။

၁၁။ ပျင်းရိခြင်း၏ ဆိုးကျိုးကလည်း အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းလှသည်။ ပျင်းရိသူသည် တစ်နေ့တွင် 'ယနေ့ အေးလှသေးသည်' ဆိုပြီး အလုပ်မလုပ်ဘဲ နေသည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် 'ပူလှသေးသည်' ဆိုပြီး အလုပ်လုပ်ဖို့ရန် စိတ်တွန့်၍ နေသည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် 'အခု မိုးချုပ်သွားပြီ၊ ဘယ်သူ အလုပ် လုပ်

တော့မလဲ' ဟု ဆိုပြန်သည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် 'အခု စောသေးသည်၊ အလုပ်လုပ်ချိန် ဘယ်ကျဦးမလဲ' ဟု အကြောင်းပြပြန်သည်။ ဤသို့လျှင် ယနေ့၊ နက်ဖြန် အချိန်ရွှေ့၍ ပျင်းရိသူသည် ဘာပစ္စည်းဥစ္စာကိုမျှ အသစ်ရအောင် မရှာဖွေ မလုပ်ကိုင်နိုင်ပေ။ မိမိ၏ မိဘဘိုးဘွား ရှာဖွေ စုဆောင်းထားသည့် ပစ္စည်းဥစ္စာကိုသာလျှင် ဖြုန်းတီးပစ်သည်။

၁၂။ အထက်၌ ပြဆိုသည့် ကမ္မကိလေသာ လေးမျိုးကို လည်းကောင်း၊ မကောင်းမှု အကုသိုလ်၏ အကြောင်းတရား လေးမျိုးကို လည်းကောင်း၊ စည်းစိမ်ပျက်စီးကြောင်း တံခါးခြောက်ပေါက်ကို လည်းကောင်း၊ ပယ်စွန့်ပြီးသည်၏ အဆုံး၌ လူကောင်းသူကောင်းသည် ခြောက်ပါးသော အရပ်မျက်နှာကို အလေးအမြတ် ပြုသင့်သည်။ အရပ်မျက်နှာ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ၌ အင်္ဂါငါးမျိုး ငါးမျိုး ရှိသည်။

၁၃။ အမိအဖတည်း ဟူသော အရှေ့အရပ်ကို ဂရုပြခြင်း၏ အင်္ဂါငါးပါးကား ဤသို့တည်း။

၁။ အမိအဖတို့၏ အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ခြင်း၊

၂။ အမိအဖတို့ကို လုပ်ကျွေး ပြုစုခြင်း၊

၃။ မိဘမျိုးနွယ် အဆက်ဆက်မှ ဆင်းသက်လာသည့် ကောင်းသော အလုပ်ကို ဆက်လက် လုပ်ကိုင်ခြင်း (မျိုးနွယ်ကို စောင့်ခြင်း)၊

၄။ မိဘတို့၏ အမွေစား အလှူခံ ပီသအောင် လုပ်ခြင်း၊

၅။ ကွယ်လွန်သူ မိဘတို့အတွက် အလှူကောင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်း။

အကယ်၍ ဤအင်္ဂါ ငါးတန်ဖြင့် မိဘများကို ဂရုပြုလျှင် မိဘများက သားသမီးများ အပေါ်၌ အောက်ပါ အချက်ငါးမျိုးဖြင့် ချီးမြှောက် ထောက်ပံ့သည်။

၁။ သားသမီးကို မကောင်းမှုမှ တားမြစ် ပိတ်ပင်သည်။

၂။ ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြား ဆုံးမသည်။

၃။ အတတ်ပညာကို သင်ကြားပေးသည်။

၄။ သင့်လျော်သည့် သူနှင့် လက်ထပ် ထိမ်းမြားပေးသည်။

၅။ ချိန်တန်အရွယ်ရောက်လျှင် အမွေ ခွဲဝေပေးအပ်သည်။

၁၄။ ဆရာသမား တည်းဟူသော တောင်အရပ်ကို ဂရုပြုခြင်း၏ အင်္ဂါငါးပါးကား ဤသို့တည်း။

၁။ ထကြွ လုံ့လရှိခြင်း၊

၂။ ဆည်းကပ်ခြင်း၊

၃။ ပြုစုခြင်း၊

၄။ အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း၊

၅။ သင်ကြားပေးသည့် အရာကို ရိုသေစွာ မှတ်သားနာယူခြင်း။

အကယ်၍ တပည့်က ဤအင်္ဂါငါးပါးဖြင့် ဆရာကို ဂရုပြုလျှင် ဆရာက တပည့်ကို အောက်ပါ ငါးချက်ဖြင့် ချီးမြှောက်သည်။

၁။ ကျင့်ဝတ်ကို သင်ကြားပေးသည်။

၂။ ပညာကို ကောင်းစွာ သင်ကြားပေးသည်။

၃။ မိမိ တတ်သိသမျှ အတတ်ပညာ အားလုံးကို သင်ကြား ပြသသည်။

၄။ မိမိ၏ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများအား တပည့်၏ ဂုဏ်သတင်းကို ပြောကြားသည်။

၅။ အရပ်တစ်ပါးသို့ သွားသည့်အခါတွင် တပည့်အတွက် အစားအသောက် စသည် အခက်အခဲ မတွေ့ရအောင် စီစဉ် ဖန်တီး ပေးခဲ့သည်။

၁၅။ မယားတည်းဟူသော အနောက်အရပ်ကို ဂရုပြုခြင်း၏ အင်္ဂါငါးပါးကား ဤသို့တည်း။

၁။ လေးစားခြင်း၊

၂။ မထိမဲ့မြင် မပြုခြင်း၊

၃။ သစ္စာရှိရှိနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်း၊

၄။ ဥစ္စာပစ္စည်းကို အပ်နှံခြင်း၊

၅။ အဝတ်အစားနှင့် အဆင်တန်ဆာ ဆင်ယင်ပေးခြင်း။

အကယ်၍ လင်က ဤအင်္ဂါငါးချက်ဖြင့် မယားကို ဂရုပြုလျှင် မယားက မိမိလင်ကို အောက်ပါ အင်္ဂါငါးချက်ဖြင့် ချီးမြှောက်သည်။

၁။ အိမ်မှုကိစ္စကို ကောင်းစွာ စီမံခြင်း၊

၂။ အစေခံ အခစားများကို လက်ခံဖွန်စွာ ထားခြင်း၊

၃။ သစ္စာရှိခြင်း (အကျင့် မဖောက်ပြန်ခြင်း)၊

၄။ လင် အပ်နှံထားသည့် ဥစ္စာပစ္စည်းကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ထားခြင်း၊

၅။ အိမ်မှုကိစ္စ တာဝန်တို့၌ အစဉ်မပြတ် ကျေပွန်ခြင်း၊

၁၆။ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတည်းဟူသော မြောက်အရပ်ကို ဂရုပြုခြင်း၏ အင်္ဂါငါးရပ်ကား ဤသို့တည်း။

၁။ ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း၊

၂။ စကားကို ချိုသာစွာ(ပီယဝါစာ) ပြောဆိုခြင်း၊

၃။ အလုပ်ကို ကူညီ လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း၊

၄။ တန်းတူထား၍ ဆက်ဆံခြင်း၊

၅။ ယုံကြည် စိတ်ချခြင်း၊

အကြင် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤအင်္ဂါငါးချက်ဖြင့် မိမိ၏ မိတ်သင်္ဂဟတို့ကို ဂရုပြု၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား မိတ်သင်္ဂဟများက အောက်ပါ အင်္ဂါငါးချက်ဖြင့် ချီးမြှောက်သည်။

၁။ မေ့လျော့ ပေါ့တန်စွာ မနေအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည်။

၂။ မေ့လျော့ ပေါ့တန်စွာ နေသူ၏ ဥစ္စာပစ္စည်းကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်သည်။

၃။ ဘေးတွေ့သည့် အခါမျိုး၌ အကူအညီ ပေးသည်။

၄။ ဒုက္ခရောက်နေသည့် အခါမျိုး၌ မျက်နှာလွှဲမသွားပေ။

၅။ သူ့ကိုတင်မက သူ့သားသမီး အဆက်အနွယ်ကိုလည်း ကျေးဇူးပြုသည်။

၁၇။ ကျေးကျွန် အလုပ်သမား တည်းဟူသော အောက်အရပ်ကို ဂရုပြုခြင်း၏ အင်္ဂါရပ် ငါးချက်ကား ဤသို့တည်း။

၁။ စွမ်းရည်ကို ကြည့်၍ စေခိုင်းခြင်း၊

၂။ သင့်လျော်သည့် အခကြေးငွေကို ပေးခြင်း၊

၃။ နာမကျန်းရှိလျှင် ပြုစု ကုသပေးခြင်း၊

၄။ ကောင်းမွန်သည့် အစာအာဟာရကို ကျွေးမွေးခြင်း၊

၅။ သင့်လျော်သည့် အချိန်၌ အားလပ်ခွင့် ပေးခြင်း၊

အကယ်၍ သခင်သည် ဤအင်္ဂါ ငါးချက်ဖြင့် ကျေးကျွန် အလုပ်သမားကို ဂရုပြုလျှင် ကျေးကျွန် အလုပ်သမားတို့သည် သခင်အပေါ်၌ အောက်ပါ အင်္ဂါငါးချက်ဖြင့် ချီးမြှောက်သည်။

၁။ သခင် မထမီ အိပ်ရာက ထသည်၊

၂။ သခင် အိပ်ပြီးမှ အိပ်ရာဝင်သည်၊

၃။ သခင်၏ ဥစ္စာပစ္စည်းကို မခိုးယူပေ၊

၄။ စေတနာနှင့် အလုပ်လုပ်သည်၊

၅။ သခင်၏ ဂုဏ်သတင်းကို ပျံ့နှံ့အောင် လုပ်သည်။

၁၈။ ရဟန်း၊ ပုဂ္ဂိုလ် တည်းဟူသော အထက်အရပ်ကို ပူဇော်ခြင်း၏ အင်္ဂါငါးပါးကား ဤသို့တည်း။

၁။ ကိုယ်ဖြင့် ရိုသေခြင်း၊

၂။ နှုတ်ဖြင့် ရိုသေခြင်း၊

၃။ စိတ်ဖြင့် ရိုသေခြင်း၊

၄။ ဆွမ်း ဘောဇဉ်အတွက် တံခါးကို ဖွင့်ထားခြင်း၊

၅။ ထိုက်တန်သည် ပစ္စည်းဝတ္ထုကို လှူဒါန်းခြင်း၊

ဤ အင်္ဂါငါးချက်ဖြင့် အကယ်၍ လူပုဂ္ဂိုလ်သည် ရဟန်း ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ဂရုပြုလျှင် ရဟန်း ပုဂ္ဂိုလ်တို့က ထိုပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်၌ အောက်ပါ အင်္ဂါခြောက်ချက်ဖြင့် ချီးမြှောက်သည်။

၁။ မကောင်းမှုမှ တားမြစ် ပိတ်ပင်သည်။

၂။ ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားသည်။

၃။ ချစ်ခင်ကြင်နာ ကရုဏာ ထားသည်။

၄။ မသိသေးသည့် အတတ်ပညာကို သင်ကြားပေးသည်။

၅။ သိပြီး အတတ်ပညာကို မြဲမြံအောင် လုပ်ပေးသည်။

၆။ နတ်ရွာလမ်းကြောင်းကို ညွှန်ပြသည်။

၁၉။ ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း၊ နှုတ်ချီခြင်း၊ အလုပ်ကူညီ လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း၊ တန်းတူထား၍ ဆက်ဆံခြင်း၊ ဤကား လောက၏ 'သင်္ဂဟ' တရား လေးမျိုးဖြစ်သည်။ ပညာဉာဏ်ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤ သင်္ဂဟတရား လေးမျိုးကို အသုံးပြု၍ လောက၌ မြင့်မြတ်သည့် အရာကို ယူရသည်။

၁-၁၉ ဒီ-နီ (သိင်္ဂါလောဝါဒ သုတ္တ)

မိတ်ဆွေနှင့် ရန်သူ

၁။ အကြင်သူသည် သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်း စသည်ကို ပြုလုပ်သည့် အခါ၌လည်းကောင်း၊ မျက်စိရှေ့မှောက်၌ လည်းကောင်း ချစ်ခင်ဟန်ဆောင်၏။ ထိုသူသည် မိတ်ဆွေ မဟုတ်ပေ။ အကြင်သူသည် အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်သည့်အခါမျိုး၌လည်း ချစ်ခင်မြဲ ချစ်ခင်၍ နေ၏။ ထိုသူသာလျှင် မိတ်ဆွေမည်သည်။

၂။ ဤ အောက်ပါ လေးမျိုးကို မိတ်ဆွေအသွင်ဆောင်နေသည့် ရန်သူဟူ၍ မှတ်သင့်သည်။

၁။ သူတစ်ပါး၏ ဥစ္စာပစ္စည်းကို ခိုးယူသူ၊

၂။ အကျိုးမဲ့ စကားသာလျှင် များသူ၊

၃။ အခါခပ်သိမ်း မြှောက်ပင့် ပြောတတ်သူ၊

၄။ အကျိုးယုတ်မည့် အလုပ်များ၌ အကူအညီပေးသူ၊

၃။ အကြင်သူသည် မကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ရာ၌ သဘောတူညီ၏။ မျက်မှောက်တွင် ချီးမွမ်း၍ မျက်ကွယ်တွင် ကဲ့ရဲ့၏။ ထိုသူသည် မိတ်ဆွေ မဟုတ်၊ ရန်သူ ဖြစ်သည်။

၄။ အကြင်သူသည် ဆော့ရည်သေရက် သောကံစားခြင်း စသော မေ့လျော့ ပေါ့တန်သည့် အလုပ်များကို လုပ်ရာ၌ ကူညီ၏။ လမ်းဆုံ လမ်းခွတို့၌ အချိန်မဲ လှည့်ပတ် ပျော်ပါးရာ၌ အားပေး၏။ လမ်းမှား လမ်းလွဲသို့ ခေါ်ဆောင်သွား၏။ ထိုသူသည် မိတ်ဆွေ မဟုတ်၊ ရန်သူ ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သော ရန်သူနှင့်တူသည့် မိတ်ဆွေမျိုးကို ဆားရန်ထူထပ်သည့် လမ်းကို ရှောင်ကြဉ်သကဲ့သို့ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

၅။ အောက်ပါ လေးဦးကို မိတ်ဆွေစစ်ဟု မှတ်သင့်သည်။

၁။ တကယ် ကျေးဇူးပြုတတ်သူ၊

၂။ ဆင်းရဲချမ်းသာ ဘယ်ခါမဆို မကွေမကွာ ရှိသူ၊

၃။ စီးပွားဥစ္စာ ရကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းကို ညွှန်ကြားသူ၊

၄။ အခါခပ်သိမ်း သနားကရုဏာ ရှိသူ၊

၆။ အကြင်သူသည် မေ့လျော့ ပေါ့တန်သူ၏ ဥစ္စာပစ္စည်းကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်၏။ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်သူကို ခိုးကိုးရာ ပေး၏။ အခါခပ်သိမ်း မိမိ မိတ်ဆွေ၏ အကျိုးစီးပွားကို ရှု၏။ ထိုသူကို ကျေးဇူးပြုတတ်သူ မိတ်ဆွေစစ်ဟု မှတ်သင့်သည်။

၇။ အကြင်သူသည် မိမိ လျှို့ဝှက်ချက်ကို မိတ်ဆွေအား ဖွင့်ပြော၏။ မိတ်ဆွေ၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကို လျှို့ဝှက်၍ ထား၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်သည့်အခါ၌ မျက်နှာလွဲ၍ မဟော့။ မိတ်ဆွေအတွက် အသက်ကို

သော်လည်း စွန့်ရန် အသင့်ရှိ၏။ ထိုသူအားသာလျှင် မိတ်ဆွေစစ်ဟူ၍ မှတ်သင့်သည်။

၈။ အကြင်သူသည် မကောင်းမှုကို မပြုရန် တားမြစ်ပိတ်ပင်၏။ ကောင်းမှုကို ပြုရန် တိုက်တွန်း၏။ ကောင်းရာကောင်းကြောင်း သွားရာ လမ်းကြောင်းကို ညွှန်ပြ၏။ ထိုသူသည် စီးပွားဥစ္စာ ရရှိကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကို ညွှန်ပြသူ မိတ်ဆွေစစ် မည်၏။

၉။ အကြင်သူသည် မိတ်ဆွေ ကြီးပွားသည်ကို တွေ့ရသောအခါ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်၏။ မိတ်ဆွေအား ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချသူကို တားမြစ်၏။ မိတ်ဆွေအား ချီးမွမ်းသူကို ချီးမွမ်း၏။ ထို ကရုဏာရှင်သည်သာလျှင် မိတ်ဆွေစစ် မည်၏။

ဤကဲ့သို့သော မိတ်ဆွေတို့ကို အမေမိဘနှင့် သားကို ပြုစုသကဲ့သို့ ပြုစုသင့်သည်။

၁၀။ လူ့လောက၌ ကျက်စား နေထိုင်သူသည် အကယ်၍ မိမိထက် မြင့်မြတ်သည့် သူတော်ကောင်းကို ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် မိမိနှင့် တန်းတူ သူတော်ကောင်းကို ဖြစ်စေ မတွေ့ရလျှင် တစ်ယောက်ထီးတည်းသာလျှင် နေထိုင်သင့်၏။ သူမိုက်နှင့် မိတ်ဖွဲ့ခြင်းသည် တာရှည်မခံပေ။

၁၁။ အကြင်သူသည် ချွတ်ယွင်းချက်ကို ဌာပေ့လေ့ ရှိတတ်၏။ မိတ်ပျက်သွားမှာ စိုးရိမ်သည့်အတွက် သတိနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ၏။ ထိုသူသည် မိတ်ဆွေ မဟုတ်ပေ။

အဖေ၏ ပခုံးတွင် မှီ၍ သားသည် စိတ်ချ
လက်ချ အိပ်သကဲ့သို့ အကြင်သူနှင့် အတူတကွ စိတ်ချ
လက်ချ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ၍ ရ၏။ အခြား တစ်စုံ
တစ်ဦးက မိတ်ဖျက်သော်လည်း မပျက်။ ထိုသူသာလျှင်
မိတ်ဆွေစစ် မည်၏။

၁၂။ တစ်ယောက်တည်း လှည့်လည်ခြင်းက သင့်
မြတ်သေး၏။ မိုက်သော မိတ်ဆွေနှင့် အတူတကွ
နေခြင်းသည် မသင့်မြတ်ပေ။

၁၃။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူ
သည် လုံ့လရှိသူ၊ လမ်းကောင်းလမ်းမှန်သို့ သွားသူ၊
ဇွဲရှိသူ မိတ်ဆွေမျိုးကို တွေ့ရလျှင် ဒုက္ခဟူသမျှ၊ အနှောင့်
အယှက် ဟူသမျှကို တွေ့ကြုံ ခံစားရသော်လည်း ထို
မိတ်ဆွေနှင့် အတူတကွ နေသင့်သည်။

၁-၉ ဒီ-နီ (သိင်္ဂါလောဝါဒ သုတ္တ)

၁၀ ဧ-ပ (ဗာလဝဂ်)

၁၁ သု-နီ (ဟိရိ သုတ္တ)

၁၂ သံ-နီ (ပါလိလေယက သုတ္တ)

၁၃ သု-နီ (ခဂ္ဂဝိသာက သုတ္တ)

အမျိုးဇာတ်

၁။ အမျိုးဇာတ်ကို မမေးပါနှင့်။ အကျင့်စာရိတ္တ
ကိုသာ မေးပါ။ မီးသည် မည်သည့် ထင်းမျိုးမှမဆို ဖြစ်
ပေါ်လာနိုင်သကဲ့သို့ ယုတ်နိမ့်သော အမျိုးဇာတ်ထဲက
လူသည်လည်း တည်ကြည်သူ၊ ပညာဉာဏ်ရှိသူ၊ အပြစ်
ကင်းမဲ့သူ ရသေ့ ရဟန်း ဖြစ်လာနိုင်သည်။

၂။ အကယ်၍ မုဒ္ဒါဘိသိက် သွန်းလောင်းပြီး
သည့် ခတ္တိယဘုရင်သည် အမျိုးဇာတ်အ သွယ်သွယ်မှ
လူပေါင်း တစ်ရာကို စုဝေး၍ 'ခတ္တိယမျိုး၊ ဗြာဟ္မဏမျိုး၊
ဝေဿမျိုးမှ ပေါက်ဖွားကြသည့် အသင်တို့အားလုံး ဤ
နေရာသို့ လာ၍ အင်ကြင်းသား ထင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊
စန္ဒကူးသား သို့မဟုတ် ပဒုမ္မာသား ထင်းဖြင့် လည်း
ကောင်း မီးကို မွှေးကြလော့၊ မီးကို တောက်အောင်
လုပ်ကြလော့' ဟူ၍ လည်းကောင်း-

ထိုမှတစ်ပါး 'ဒွန်းစက္ကာမျိုး(စက္ကာလ)၊ မုခင်း
တံငါမျိုး(နိသာဒ)၊ နီးရက်သမားမျိုး(ဝေဏှ)၊ သားရေ
နယ်သမားမျိုး(ရထကာရ)၊ ဘင်ကျုံးမျိုး (ပုတ္တသ)မှ
ပေါက်ဖွားကြသည့် အသင်တို့အားလုံး ဤနေရာ လာ၍
ခွေးစားခွက်ကို ထင်းလုပ်၍ လည်းကောင်း၊ ဝက်စားခွက်

ကို ထင်းလုပ်၍ လည်းကောင်း၊ ခဝါသည် ခွက်ကို ထင်းလုပ်၍ လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ကြက်ဆူသား ထင်းဖြင့် လည်းကောင်း မီးကို မွှေးကြလော့၊ မီးကို တောက်အောင် လုပ်ကြလော့ ဟူ၍ လည်းကောင်း ပြောလျှင်-

‘ခတ္တိယမျိုး၊ ဗြာဟ္မဏမျိုး၊ ဝေဿမျိုး၊ သုဒ္ဒမျိုးမှ ပေါက်ဖွားသည့် လူများ အင်ကြင်းသား၊ စနုကူးသား၊ ပဒုမ္မာသား ထင်းဖြင့် မွှေးသည့် မီးကသာလျှင် အလျှံ ပြောင်ပြောင် တောက်လောင်သည်မီး ဖြစ်သည်’ ဟူ၍ လည်းကောင်း-

ထိုမှတစ်ပါး ‘စဏ္ဍာလလူမျိုး၊ နိဿာဒမျိုး၊ ဝေဏုမျိုး၊ ရထကာရမျိုး၊ ပုတ္တုသမျိုးမှ ပေါက်ဖွားသည့် လူများ ခွေးစားခွက်၊ နွားစားခွက်ကို ထင်းလုပ်၍ လည်းကောင်း၊ ကြက်ဆူသား ထင်းဖြင့် လည်းကောင်း မွှေးသည့် မီးက အလျှံပြောင်ပြောင် တောက်လောင်သည်မီး မဟုတ်ဘူး ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ထိုမီးကို မီးဖြင့် ပြုလုပ်သည့် အလုပ် ကိစ္စများအတွက် အသုံးချ၍ မရ’ ဟူ၍လည်းကောင်း အသင် ထင်မှတ်သလော။

၃။ တိရစ္ဆာန်တို့၌ တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် အလွန်ထူးခြားချက် ရှိသည်ကို လည်းကောင်း၊ အလွန် ဆန်းပြားချက် ရှိသည်ကို လည်းကောင်း အသင် သိပေသည်။ ထို့ပြင် တိရစ္ဆာန်တို့၌ အဆင့်အတန်းလည်း အမျိုးမျိုး အစားစား ရှိကြသည်။

ထိုနည်းအတူ သစ်ပင်နှင့် သစ်သီးတို့၌လည်း အမျိုးမျိုး အစားစား ထူးခြား ကွဲပြားသည်ကို တွေ့ရ

သည်။ သစ်ပင်နှင့် သစ်သီးတို့၏ အမျိုးဇာတ်ကလည်း အမျိုးမျိုး အပြားပြားပင် ရှိသည်။

ကြည့်ပါ။ မြွေ၏ အမျိုးဇာတ်သည် အဘယ်မျှ လောက် များပြားသနည်း။ ရေသတ္တဝါ၊ လေသတ္တဝါ တို့သည်လည်း မရေတွက်နိုင်အောင် ကွဲပြား ခြားနားလှသည်။ သို့ဖြစ်၍ လောက၌ ထိုသတ္တဝါတို့၏ အမျိုးဇာတ်ကို အမျိုးမျိုး အစားစား မှတ်သားထားကြသည်။

၄။ သို့ရာတွင် လူတို့၌ကား၊ လူတို့၏ ကိုယ်၌မူ ယင်းသို့ ကွဲပြား ခြားနားသည့် အမှတ်အသားမျိုး ဘယ် မှာမျှ မတွေ့ရပေ။ သူတို့၏ ဆံပင်၊ ဦးခေါင်း၊ နား၊ မျက်စိ၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ကျောက်ကုန်း၊ လက်ဝါး၊ ခြေထောက်၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း စသည့် အင်္ဂါများသည် လူတိုင်းလူတိုင်း၌ ထိုနည်းအတိုင်း၊ ထိုပုံစံအတိုင်း ဖြစ်သည်။ ထူးခြား ကွဲလွဲခြင်း မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် လူတို့၌ အမျိုးဇာတ်ကွဲခြင်း မရှိပေ။

၅။ နွားကို ကျောင်းသောသူကို ငါတို့သည် နွားကျောင်းသားဟူ၍ ခေါ်မည်။ ဗြာဟ္မဏဟူ၍ မခေါ်ကုန်။

၆။ ကူးသန်းရောင်းဝယ်သော သူကို ကုန်သည်ဟူ၍သာလျှင် ခေါ်ရမည်။ လက်မှုပညာ လုပ်သောသူကို လက်မှုပညာသည် ဟူ၍သာ ခေါ်ရမည်။ ဗြာဟ္မဏဟူ၍ မခေါ်ရပေ။

၇။ အစေခံလုပ်၍ အသက်မွေးသောသူကို အစေခံဟူ၍သာလျှင် ခေါ်ရမည်။ ဗြာဟ္မဏဟူ၍ မခေါ်ရပေ။

၈။ လက်နက်ကိုင်ဆောင်၍ အသက်မွေးဝမ်း

ကျောင်း ပြုလုပ်သောသူကို စစ်သားဟူ၍သာလျှင် ခေါ်ရမည်။ ဗြာဟ္မဏဟူ၍ မခေါ်ရပေ။

၉။ မိမိ ကံအားလျော်စွာ အချို့မှာ လယ်သမား ဖြစ်၍ အချို့က လက်မှုပညာသည် ဖြစ်ကြသည်။ အချို့မှာ ကုန်သည်ဖြစ်၍ အချို့က အစေ့ခဲ သူခဏား ဖြစ်ကြသည်။ ကံ၏ အပေါ်၌သာလျှင် ဤ ကမ္ဘာလောကကြီးသည် တည်ရှိ၍ နေသည်။ မိမိ၏ ကံအားဖြင့်သာလျှင် လူတစ်ယောက်သည် ဗြာဟ္မဏ ဖြစ်နိုင်၍ အခြားတစ်ယောက်က အဗြာဟ္မဏ(ဗြာဟ္မဏ မဟုတ်သူ) ဖြစ်နိုင်သည်။

၁၀။ သူ့အသက်ကို သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲသူ၊ ခိုးသူ၊ အကျင့်ဖောက်ပြားသူ၊ မုသားပြောသူ၊ ကုန်းချောသူ၊ ကြမ်းတမ်းသည့် စကားကို ပြောဆိုသူ၊ သိမ်ဖျင်းသည့် စကားကို ပြောဆိုသူ၊ လောဘရှိသူ၊ ဒေါသရှိသူ၊ အယူမှားသူတို့သည် ဗြာဟ္မဏဖြစ်၍၊ ခတ္တိယဖြစ်၍၊ ဝေဿဖြစ်၍၊ သုဒ္ဓဖြစ်၍ သေသည်၏ အခြားမဲ့၌ မကောင်းရာသို့ လားရလိမ့်မည်။ ငရဲသို့ သွားရလိမ့်မည်။

၁၁။ ဗြာဟ္မဏတို့သည်သာလျှင် လူ၏ အသက်ကို သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲခြင်း၊ ခိုးခြင်း၊ အကျင့်ဖောက်ပြားခြင်း၊ မုသား ပြောခြင်း၊ ကုန်းချောခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းသည့် စကားကို ပြောဆိုခြင်း၊ သိမ်ဖျင်းသည့်စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြပြီးလျှင် ကောင်းရာသို့ ရောက်ရမည်လော။ ခတ္တိယ၊ ဝေဿ၊ သုဒ္ဓတို့ကော မရောက်နိုင်ဘူးလော။

၁၂။ ဗြာဟ္မဏသည်သာလျှင် ရန်ကင်း ဒေါသရှင်းပြီးလျှင် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားများစီးဖြန်းနိုင်သလော။ ခတ္တိယ၊ ဝေဿ၊ သုဒ္ဓတို့ကကော မပွားများမစီးဖြန်းနိုင်ဘူးလော။ ဤကဲ့သို့သော မေတ္တာဘာဝနာကို ဗြာဟ္မဏလည်း ပွားများ စီးဖြန်းနိုင်သည်။ ခတ္တိယ၊ ဝေဿ၊ သုဒ္ဓတို့လည်း ပွားများ စီးဖြန်းနိုင်သည်။

၁၃။ ဗြာဟ္မဏသည်သာလျှင် မင်္ဂလာရှိသော ရေချိုးမှုန့်ကို ယူဆောင်၍ မြစ်ထဲ၌ အညစ်အကြေးကို ဆေးကြောနိုင်သလော။ ခတ္တိယ၊ ဝေဿ၊ သုဒ္ဓတို့ကကော မဆေးကြောနိုင်ဘူးလော။

၁၄။ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက် ရှိကြသည်။ တစ်ယောက်က စာပေ ကျမ်းဂန်ကို လေ့လာ၏။ နီးနီးကပ်ကပ် ဆက်သွယ်မှု ရှိ၏။ သို့ရာတွင် အကျင့်မကောင်း။ မကောင်းမှုကို ကျူးလွန်၏။ အခြားတစ်ယောက်ကမူ စာပေကျမ်းဂန်ကို မလေ့လာ၊ နီးကပ်သော ဆက်သွယ်မှုလည်း မရှိ။ သို့ရာတွင် သီလရှိ၏။ တရားရှိ၏။ ယင်းတို့နှစ်ဦးအနက် ယစ်ပွဲ၌ လည်းကောင်း၊ ဧည့်ခံပွဲ၌ လည်းကောင်း အသင် မည်သူကို ထမင်း အလျင် ကျွေးမည်နည်း။ စာပေကျမ်းဂန်ကို မလေ့လာသော်လည်း၊ နီးနီးကပ်ကပ် ဆက်သွယ်မှု မရှိသော်လည်း သီလရှိသူ၊ တရားရှိသူကိုသာလျှင် အလျင် ကျွေးမည် မဟုတ်လော။

၁၅။ အမေမိဘ၏ သုက်သွေးဖြင့် မွေးဖွား ပေါ်ပေါက်လာသည့် သက်ရှိ သတ္တဝါသည် ဗြာဟ္မဏလည်း မဟုတ်ပေ။ ခတ္တိယ၊ ဝေဿ၊ သုဒ္ဓလည်း မဟုတ်ပေ။

၁၆။ မြင့်မြတ်သည့် အမျိုးထဲက လူတို့လည်း သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲသူ၊ ခိုးသူ၊ အကျင့်ဖောက်ပြားသူ၊ လိမ်သူ၊ ကုန်းချောသူ၊ ကြမ်းတမ်းသည့် စကားကို ပြောဆိုသူ၊ သိမ်ဖျင်းသည့် စကားကို ပြောဆိုသူ၊ လောဘရှိသူ၊ ဒေါသရှိသူ ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့အတွက် ငါသည် မြင့်မြတ်သည့် အမျိုးကို 'ဦးစား' မပေးပေ။ ထို့ပြင် အထက်တန်းကျသည့် အမျိုးကို 'ယုတ်မာ'သည် ဟူ၍လည်း ငါ မပြော။ အကြောင်းမူ ကား အထက်တန်းကျသည့် အမျိုးထဲက လူတို့လည်း သူ့အသက်ကို ညှဉ်းဆဲ သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်း၊ အကျင့်ဖောက်ပြားခြင်း စသည့်တို့မှ ရှောင်ကြဉ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နိုင်ကြသည်။

၁၇။ ယုတ်နိမ့်သည့် အမျိုးထဲက လူတို့လည်း ဤနည်းအတိုင်း သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မြှောင်မှန်သူလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကောက်ကျစ်သူလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ လောဘရှိသူ၊ ဒေါသ ရှိသူလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ လောဘ ကင်းသူ၊ ဒေါသ ကင်းသူလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

၁၈။ အကြင် အရာဝတ္ထုကို အမှီပြု၍ မီးစွဲလောင်၏။ ထိုအရာဝတ္ထုကို စွဲ၍သာလျှင် အမည်ပညတ် ဖြစ်ပေါ်၏။ ထင်းဖြင့် စွဲလောင်သည့် မီး၏ အမည်သည် ထင်းမီးဖြစ်၍ နွားချေးဖြင့် စွဲလောင်သည့် မီး၏ အမည်

သည် နွားချေးမီး ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤ မီးအားလုံးကို မီးဖြင့် ပြုလုပ်ရမည့် ကိစ္စဟူသမျှ၌ အသုံးချနိုင်သည်။

၁၉။ ယဝနတိုင်း၊ ကမ္ဘောဇတိုင်းနှင့် အခြားနယ်ခြား ဒေသများ၌ အရိယနှင့် ဒါသ(ကျွန်) ဟူ၍ အမျိုးဇာတ် နှစ်မျိုးသာလျှင် ရှိသည်။ ထိုနေရာ၌ လူသည် အရိယမှ ဒါသ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဒါသ မှလည်း အရိယ ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ဤမည်သော အမျိုးဇာတ်၌ မွေးဖွားခြင်းသာလျှင် မြင့်မြတ်၏၊ ဟူသော ယူဆချက်၌ မည်သည့်အဓိပ္ပာယ်မျှ မရှိနိုင်ပေ။

၂၀။ ဇာတိဝါဒနှင့် ဂေါတ္တဝါဒတို့ဖြင့် ချည်နှောင်ဖွဲ့စည်းထားခြင်း ခံရသော သူသည် အတုမဲ့ဖြစ်သည့် ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပဒါမှ ဝေးလှသည်သာလျှင် ဖြစ်သည်။

- ၁ သံ-နီ (အတ္တဒီပ သုတ္တ)
- ၂ မ-နီ (အဿလာယဏ သုတ္တ)
- ၃-၁၀ မ-နီ (ဝါသေဋ္ဌ သုတ္တ)
- ၁၁-၁၅ မ-နီ (အဿလာယဏ သုတ္တ)
- ၁၆-၁၈ မ-နီ (ဗာသုကာရီ သုတ္တ)
- ၁၉ မ-နီ (အဿလာယဏ သုတ္တ)
- ၃၀ ဒီ-နီ (အဗ္ဗန္တ သုတ္တ)

၄။ ကြာမက်ပေါ်တွင် ရေမတင်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ စူးဖျားတွင် မုန်ညင်းစေ့ မတင်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း အကြင်သူသည် ကာမဂုဏ် အာရုံတို့၌ ငြိကပ်ခြင်း မရှိ။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၅။ အကြင်သူသည် လှုပ်ရှားသွားလာနေသူ၊ ရပ်တန့်နေသူ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံး၏ အပေါ်၌ သတ်ပုတ် ညည်းဆဲခြင်း မရှိဘဲ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မသတ်ဖြတ်၊ သူတစ်ပါးတို့အား သတ်ဖြတ်စေရန်လည်း အားမပေး။ ထိုသူကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၆။ အကြင်သူသည် မည်သူ့ကိုမျှ ထိခိုက်နစ်နာခြင်း မရှိရအောင် ချိုသာမှန်ကန်သည့် စကားကို လေးစားစွာ ပြောဆို၏။ ထိုသူကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၇။ အကြင်သူသည် ကြီးသည့်အရာကို ဖြစ်စေ၊ သေးသည့်အရာကို ဖြစ်စေ၊ ထူသည့်အရာကို ဖြစ်စေ၊ ပါးသည့်အရာကို ဖြစ်စေ၊ ကောင်းသည့်အရာကို ဖြစ်စေ၊ မကောင်းသည့်အရာကို ဖြစ်စေ ကမ္ဘာလောက၌ သူတစ်ပါး မပေးသည့် မည်သည့် ပစ္စည်းဥစ္စာမျိုးကိုမျှ မယူ။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၈။ အကြင်သူသည် ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု နှစ်မျိုးလုံးမှ ပေးသည့် ကပ်ငြိ တယုတ်မှုကို စွန့်ပယ်၏။

ဗြာဟ္မဏ

၁။ အကြင်သူသည် အယူဝါဒသမား မဟုတ်။ သံယောဇဉ်ကြိုး ဟူသမျှကို ဖြတ်တောက်ပစ်၏။ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း မရှိ။ တွယ်တာ ကပ်ငြိခြင်းလည်း ကင်း၏။ ထိုသူကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၂။ အကြင်သူသည် စိတ်ဖောက်ပြန် တုန်လှုပ်ခြင်း မရှိဘဲ ဆဲဆိုခြင်း၊ ညည်းဆဲခြင်း၊ ချုပ်နှောင်ခြင်းတို့ကို ခံနိုင်၏။ သည်းခံခြင်း ခွန်အားသည်သာလျှင် ထိုသူ၏ စစ်သားဖြစ်၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၃။ အကြင်သူသည် ဒေါသ ကင်း၏။ အကျင့်သိက္ခာ ရှိ၏။ သီလ ရှိ၏။ ဗဟုသုတ ရှိ၏။ စောင့်စည်း၏။ အပြီးသတ် ကိုယ်ခန္ဓာ ရှိသူဖြစ်၏။ ထိုသူကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

သောက ကင်း၏။ အညစ်အကြေး ရှင်း၏။ စင်ကြယ်သန့်ရှင်း၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၉။ အကြင်သူသည် လူစည်းစိမ် လာဘ်လာဘကိုသာလျှင်မက နတ်စည်းစိမ် လာဘ်လာဘကိုလည်း စွန့်ပယ်ပစ်၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၁၀။ အကြင်သူသည် တပ်မက်ခြင်းနှင့် ရွံရှာခြင်းကို စွန့်ပယ်၏။ စိတ်သဘော အေးချမ်း၏။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးလည်း မရှိ။ ထိုကဲ့သို့သော လောကသုံးခွင်၌ အောင်မြင်သူ သူရဲကောင်းကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၁၁။ အကြင်သူသည် ရှေ့၌ လည်းကောင်း၊ နောက်၌ လည်းကောင်း၊ အလယ်၌ လည်းကောင်း ဘာမျှ မရှိ။ ခံယူခြင်း လုံးဝ ကင်းရှင်း၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၁၂။ အကြင်သူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကို ပွားများလေ့ရှိ၏။ ကိလေသာ အညစ်အကြေး ကင်းရှင်း၏။ တည်တံ့၏။ အာသဝေါ ကုန်ခန်း ရဟန်းကိစ္စကို ပြုပြီးဖြစ်၏။ သစ္စာတရားကို ပိုင်းခြား သိမြင်၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၁၃။ အကြင်သူသည် စိတ်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ နှုတ်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဖြင့် လည်းကောင်း မကောင်းမှုကို ကျူးလွန်ခြင်း မရှိ။ ကိုယ် နှုတ် နှလုံး

သုံးပါးကို ချုပ်တည်း ချိုးနှိမ်ထား၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၁၄။ ဆံကျစ် ထုံးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အနွယ်အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဇာတိအားဖြင့် လည်းကောင်း ဗြာဟ္မဏ မဖြစ်နိုင်။ အကြင်သူသည် သစ္စာနှင့် တရားကို မျက်မှောက်ပြု၏။ စင်ကြယ် သန့်ရှင်း၏။ ထိုသူမျိုးသည် သာလျှင် ဗြာဟ္မဏဖြစ်၏။

၁၅။ အကြင်သူသည် တဏှာကို ပယ်၏။ ထက်မြက်သော ပညာရှိ၏။ လမ်းမှန် လမ်းမှားကို ခွဲခြားသိရှိ၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၁၆။ အကြင်သူသည် တဏှာကို ပယ်၏။ သဘောအဓိပ္ပာယ် ပေါ်လွင်၍ မှန်သောစကားကို ပြောဆို၏။ ထောက်မီခဲသည် အမြိုက်ကို ရရှိ၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၁၇။ အကြင်သူသည် ရှေးဘဝကို သိရှိ၏။ ကောင်းသော လားရာကို မြင်၏။ နောက်တစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေ မနေရ။ ထူးသော ဉာဏ်ကို ရရှိ၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၁၈။ 'ဗြာဟ္မဏသည် ဇာတိ (မွေးဖွားခြင်း) အားဖြင့် ဖြစ်ရ၏'ဟူ၍ လူမိုက်တို့သည် ခြားမြင်စွာ ကာလကပင် ယူဆ လာခဲ့ကြသည်။ ပညာရှင်တို့ကမူ 'ဗြာဟ္မဏသည် ဇာတိအားဖြင့် ဖြစ်ရ၏'ဟူ၍ မည်သည့်အခါမျှ ပြောဆိုလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

၁၉။ ဤမည်သော မိခင်၏ ဝမ်းဗိုက်တွင်းမှ မွေးဖွားခြင်း တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ယောက်ကို ငါသည် ဗြာဟ္မဏဟူ၍ မခေါ်ဆိုပေ။

၂၀။ အကြင်သူသည် ပုရောဟိတ်လုပ်ငန်းဖြင့် အသက်မွေးမြူ၏။ ထိုသူသည် ဗြာဟ္မဏ မဟုတ်။ 'ယာစက'(မှန်းတောင်းယာစကာ) မျှသာ ဖြစ်သည်။

၂၁။ ဗြာဟ္မဏ၏ အပေါ်၌ ထိခိုက် နစ်နာအောင် မလုပ်သင့်ပေ။ ဗြာဟ္မဏကလည်း ထိခိုက်နစ်နာအောင် ပြုလုပ်သူအပေါ်၌ အမျက် မထွက်သင့်ပေ။ ဗြာဟ္မဏ ကို ထိခိုက်နစ်နာအောင် ပြုလုပ်သူသည်လည်း စက်ဆုပ် ရွံရှာဖွယ် ဖြစ်၏။ အမျက်ထွက်သူလည်း စက်ဆုပ် ရွံရှာဖွယ် ဖြစ်၏။

၂၂။ ရှေးဟောင်း ဗြာဟ္မဏတို့၏ အထံ၌ ကျွဲ၊ နွားလည်း မရှိ။ ရွှေလည်း မရှိ။ ဆန်စပါးလည်း မရှိ။ ယင်းတို့အထံ၌ ကျမ်းဂန်ကို လေ့လာခြင်းတည်းဟူသော ဆန်စပါးသာလျှင် ရှိသည်။ ယင်းတို့သည် မြတ်သော (နိဗ္ဗာန်) ရွှေအိုး ပိုင်ရှင်တို့သာလျှင် ဖြစ်ကြသည်။

၂၃။ ယင်းတို့သည် စိတ်နှလုံးကို ချုပ်တည်း စောင့်စည်းသူ သူတော် သူမြတ်တို့သာလျှင် ဖြစ်ကုန်၏။ ကာမဂုဏ် အာရုံကို စွန့်ပယ်ကြပြီးလျှင် ယင်းတို့သည် အခါခပ်သိမ်း သမထ ဝိပဿနာကိုသာလျှင် ကျင့်ကြံ ပွားများကြ၏။

၂၄။ စည်ပင် ဝပြောသော တိုင်းနိုင်ငံတို့သည်

အရောင် အမျိုးမျိုး ရှိကုန်သော အဝတ်အစား အိပ်ရာ ထိုင်ခင်းတို့ဖြင့် လည်းကောင်း၊ နေရာ တန်ဆောင်းတို့ဖြင့် လည်းကောင်း ထိုဗြာဟ္မဏတို့ကို ပူဇော် ချီးမြှောက်ကြ ကုန်၏။

၂၅။ ဗြာဟ္မဏတို့သည် မသတ်ဖြတ်အပ်ကုန်။ မအောင်အပ်ကုန်။ တရားဓမ္မဖြင့် စောင့်ရှောက် ကာကွယ် ထားအပ်ကုန်၏။

၂၆။ ရှေးယခင် ကာလက ဗြာဟ္မဏတို့သည် လေးဆယ့်ရှစ်နှစ်အထိ ကောမာရ ဗြဟ္မစရိယအကျင့်ကို မကျိုးပေါက်အောင် ကျင့်သုံး စောင့်ရှောက်ကြသည်။

၂၇။ ထိုခေတ်က ဗြာဟ္မဏတို့သည် ပညာနှင့် အကျင့်ကိုသာလျှင် ရှာမှီး နေထိုင်ကြကုန်၏။

၂၈။ ထိုဗြာဟ္မဏတို့သည် ဗြဟ္မစရိယကို လည်း ကောင်း၊ အကျင့်သီလကို လည်းကောင်း၊ မကောက် ကျစ်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ချိုသာ ပြေပြစ်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ တရားကျင့်ကြံခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်းကို လည်းကောင်း၊ သည်းခံခြင်းကို လည်းကောင်း ချီးမွမ်းကြကုန်၏။

၂၉။ ဗြာဟ္မဏ ဆိုသည်မှာ အဘယ်သူနည်း။ အကြင်သူသည် အပြစ်ကင်း၏။ အညစ်အကြေး ခင်၏။ မာန်မာန ရှင်း၏။ စောင့်စည်း၏။ ဝေဒန္တပညာ၌ တစ်ဖက်ကမ်းခတ် တတ်မြောက်၏။ မြတ်သောအကျင့် ရှိ၏။ မြတ်သော(နိဗ္ဗာန်)ဝါဒ ရှိ၏။ တရားဓမ္မ၏အသက် ဖြစ်၏။ ထိုသူသည်သာလျှင် ဗြာဟ္မဏ မည်လေသည်။

၃၀။ အကြင်သူသည် မကောင်းမှု ဟူသမျှကို မိမိ၏ စိတ်နှလုံးတွင်းမှ ဖယ်ထုတ်၍ ထား၏။ မာန်မာန ကည်းဟူသော အညစ်အကြေးသည် အကြင်သူ၏ စိတ် နှလုံးကို ထိရုံမျှပင် မထိနိုင်။ အကြင်သူ၏ ဗြဟ္မစရိယ သည် ပြည့်စုံ၏။ အကြင်သူသည် ဤလောကရှိ မည် သည့် ကာမဂုဏ် အာရုံကိုမျှ မတွယ်တာ မတပ်မက်။ ထိုသူမျိုးသည်သာလျှင် မိမိကိုယ်ကို မှန်ကန်သော နည်း လမ်းအားဖြင့် ဗြဟ္မဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုထိုက်သည်။

၁-၁၀ မ-နီ (ဝါသေဋ္ဌ သုတ္တ)

၁၂-၁၇ ဇ-ပ (ဗြဟ္မဏ ဝဂ္ဂ)

၁၈-၁၉ မ-နီ (ဝါသေဋ္ဌ သုတ္တ)

၂၀-၂၁ ဇ-ပ (ဗြဟ္မဏ ဝဂ္ဂ)

၂၂-၂၈ သ-နီ (ဗြဟ္မဏ ဓမ္မိက သုတ္တ)

၂၉ ၈-၈ (မဟာဝဂ္ဂ)

၃၀ ၈-၈ (မဟာဝဂ္ဂ)

စဏ္ဍာလ

[လူယုတ်]

၁။ အမျက်ဒေါသထွက်သူ၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့သောသူ၊ ဂုဏ်အရည်အချင်းနှင့် ပြည့်စုံသူများကို အပြစ်ဖို့သူ၊ မှောက်မှားသော အယူကို ယူသောသူ၊ ကလိန်ကျသော သူသာလျှင် ဝသလ သို့မဟုတ် စဏ္ဍာလ မည်၏။

၂။ အကြင်သူသည် သက်ရှိ သတ္တဝါတို့ကို သတ်ဖြတ် ညည်းဆဲ၏။ သတ္တဝါတို့၏ အပေါ်၌ ကရုဏာ မထား။ ထိုသူကိုသာလျှင် စဏ္ဍာလ ဟု မှတ်သင့်လေ သည်။

၃။ အကြင်သူသည် ဖြို့ရွာတို့ကို လူယက် တိုက်ခိုက်၏။ လူ့လောက၌ သူခိုး၊ ဓားပြ ဟူ၍ အမှတ် ပြုထားခြင်း ခံရ၏။ ထိုသူကိုသာလျှင် စဏ္ဍာလ ဟူ၍ မှတ်သင့်သည်။

၄။ အကြင်သူသည် သူတစ်ပါးထံမှ ငွေကို ချေးငှားသော်လည်း ကြွေးရှင်က လာတောင်းသည့်အခါ၌ 'ကျုပ် သင့်ကို ပေးစရာ ဘာရှိလဲ' ဟု ပြောင်ပြောင်

ငြင်းဆန်၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် စက္ကလ ဟူ၍ မှတ်သင့်သည်။

၅။ အကြင်သူသည် မိမိအတွက် သော်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးအတွက် သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ပိုက်ဆံအတွက် သော်လည်းကောင်း မုသာစကားကို ပြောဆို၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် စက္ကလ ဟူ၍ မှတ်သင့်သည်။

၆။ အကြင်သူသည် အတင်းဗလက္ကာရ အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ချစ်ခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း မိမိမိတ်ဆွေ၏ မယားကို လွန်ကျူး၍ ကျင့်၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် စက္ကလ ဟူ၍ မှတ်သင့်သည်။

၇။ အကြင်သူသည် စွမ်းနိုင်သူ ဖြစ်သော်လည်း မိမိ၏ အဖေအို အမေအိုတို့ကို လုပ်ကျွေးပြုစုခြင်း မပြု။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် စက္ကလ ဟူ၍ မှတ်သင့်သည်။

၈။ အကြင်သူသည် အကျိုးစီးပွား ဖြစ်မည့်နည်းလမ်းကို စုံစမ်းမေးမြန်းသည့် အခါ၌ အကျိုးစီးပွား ထိခိုက်နစ်နာမည့် နည်းလမ်းကို ညွှန်ကြား၏။ သို့မဟုတ် မရေမရာ ပြောပြ၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် စက္ကလ ဟူ၍ မှတ်သင့်သည်။

၉။ အကြင်သူသည် အခြားသူများ၏ အိမ်သို့ သွား၍ အိမ်ရှင်တို့၏ ဧည့်ခံပြုစုခြင်းကို ခံယူသော်လည်း အခြားသူများ မိမိအိမ်သို့ တစ်ခါတစ်ရံ လာသည့်အခါ၌ ကား ထိုသူတို့အား ဧည့်ခံပြုစုခြင်းကို မပြုလုပ်။ ထိုသူတို့သည် စက္ကလ မဟုတ်လျှင် ဘာ ဟုတ်ဦးမည်နည်း။

၁၀။ အကြင်သူသည် မာန်မာနဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ချီးမွမ်းခြင်း၊ သူတစ်ပါးကို ကဲ့ရဲ့ခြင်း ပြု၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် စက္ကလ ဟူ၍ မှတ်သင့်သည်။

၁၁။ အကြင်သူသည် ဒေါသကြီး၏။ နှမြောတွန့်တို၏။ လောက က ကဲ့ရဲ့ရာကို စိုးစဉ်းမျှ ဂရုမစိုက်။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် စက္ကလ ဟူ၍ မှတ်သင့်သည်။

၁၂။ မျိုးရိုး ဇာတိအားဖြင့် မည်သူမျှ စက္ကလလည်း မဖြစ်နိုင်။ ဗြာဟ္မဏလည်း မဖြစ်နိုင်။ ကံ (မိမိပြုစုချက်) အားဖြင့် လူသည် စက္ကလ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဗြာဟ္မဏ ဖြစ်နိုင်သည်။

၁-၁၂ သု-နိ (ဝသလ သုတ္တ)

ရဟန်း

၁။ အကြင်ရဟန်းသည် ယုံမှားသင်္ကာ တည်း ဟူသော ရေအလျင်ကို ကူးမြောက်ကျော်လွန်ပြီး ဖြစ်၏။ တဏှာ တည်းဟူသော လှံကိုနုတ်၍ လွင့်ပစ်ပြီး ဖြစ်၏။ လောဘ ကင်း၏။ နတ်နှင့်တကွသော လူ့လောက၏ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်၏။ အကြင်ရဟန်း၏ ဉာဏ်အလင်း ရောင်သည် နိဗ္ဗာန်သို့အထိ ထွန်းလင်း ပေါက်ရောက်၏။ ထိုရဟန်းကို လမ်းဆောင်မြင်သူ (မဂ္ဂ ဇိန) ရဟန်း ဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၂။ အကြင်ရဟန်းသည် နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ပြီးလျှင် တရားဓမ္မကို ဟောပြောဆုံးမ၏။ ယုံမှား သံသယကို ပယ်ဖျောက်တတ်သူ ထိုရဟန်းကို လမ်းညွှန် (မဂ္ဂ ဒေသက) ရဟန်း ဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၃။ အကြင်ရဟန်းသည် နာယူ လက်ခံထားရှိ သည့် တရားလမ်းစဉ်ကို ဆောက်တည် ကျင့်ကြံ၏။ သတိရှိ၏။ အပြစ်မရှိသည့် အရာဝတ္ထုကို မှီဝဲ၏။ ထို ရဟန်းအား တရားလမ်းစဉ်ကို မှီ၍ အသက်မွေးသူ (မဂ္ဂ ဇီဝီ) ရဟန်း ဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်

၄။ အကြင်သူသည် ရဟန်းအသွင်ကို ဆောင်၍ သံဃာဘောင်သို့ အတင်းဝင်ပြီးလျှင် လူဝတ်ကြောင် တို့၏ မကောင်းသတင်းကို ဖြန့်၏။ ကောက်ကျစ်သူ၊ ချုပ်တည်း စောင့်စည်းခြင်း ကင်းသူ၊ ပရိယာယ် များသူ ဖြစ်ပါလျက်နှင့် ရဟန်း၏ အသွင်ဖြင့် လောကကို လှည့် စား၍ လှည့်လည်သွားလာ၏။ ထိုရဟန်းမျိုးကို တရား လမ်းစဉ်ဖျက်သူ(မဂ္ဂဒူသက) ရဟန်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။

၅။ အကယ်၍ သံဃာဘောင်၌ အိမ်ရာကို တွယ် တာသော မကောင်းမှုကို လိုလား ကျင့်ကြံသည့် ရဟန်း တစ်ဦးဦးကို တွေ့မြင်လျှင် သင်တို့အားလုံး စုဝေးပြီးလျှင် ထိုရဟန်းကို နှင်ထုတ်ပစ်လော့။ ထို အမှိုက်သရိုက်ကို လွင့်ပစ်လော့။ သံဃာ၏ ထို အပုပ်အဆွေး အပိုင်းအစကို ပယ်ထုတ်ပစ်လော့။

၆။ အကြင်ရဟန်းသည် ကိုယ်နှုတ် နှစ်ပါး ငြိမ် သက်၏။ သမာဓိ ရှိ၏။ ကမ္ဘာလောကရှိ လောဘ ဟူသမျှကို စွန့်ပယ်၏။ ထိုရဟန်းအား ငြိမ်းချမ်းသော ရဟန်း ဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၇။ အသက်အရွယ် ငယ်စဉ်အခါက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ၏ အဆုံးအမ သာသနာတော်၌ လုံ့လပြုသော ရဟန်း သည် တိမ်တိုက်မှ ကင်းလွတ်သော လမင်းကဲ့သို့ ဤ လောကကို ထွန်းလင်းတောက်ပ စေလေသည်။

၈။ အလွန်တရာ ဝမ်းမြောက်၍လန်းခြင်း ရှိ၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အဆုံးအမ တရားတော်ကို ယုံကြည် ကိုးစားသော ရဟန်းသည် လူ၏ ဝါသနာဟူသမျှ

ရာပြည့်စာအုပ်တိုက်

၁၂၆

ပါရူ

ကင်းငြိမ်း ပ ပျောက်ရာ ဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိနိုင်လေသည်။

၉။ အကြင်ရဟန်းသည် တရား၌ မွေ့လျော်၏။ တရား၌ ကပ်ငြိ၏။ တရားကို ဆင်ခြင်၏။ တရားအတိုင်း ကျင့်ကြံ၏။ ထိုရဟန်းသည် သူတော်ကောင်းတရားမှ ဆုတ်ယုတ် လျှော့ကျခြင်း မရှိတော့ပေ။

၁၀။ အကြင်ရဟန်းသည် မေတ္တာတရားကို ပွားများ၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အဆုံးအမ တရားတော်ကို ယုံကြည်မြတ်နိုး၏။ ထိုရဟန်းသည် ဝါသနာဟူသမျှ ကင်းငြိမ်း ပ ပျောက်ရာဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိလေ၏။

၁၁။ ရဟန်းသည် မိမိအား ကဲ့ရဲ့ခြင်းကို ကြားရသော်လည်း အမျက် မပွားသင့်ပေ။ မိမိအား ချီးမွမ်းခြင်းကို ကြားရသော်လည်း မာန်မာန မထားသင့်ပေ။ ရဟန်းသည် တပ်မက်ခြင်း၊ ဝန်တိုခြင်း၊ အမျက်ထွက်ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းတို့ကို အခါခပ်သိမ်း ပယ်ဖျောက်သင့်လေသည်။

-
- ၁-၄ သု-နိ (စုဒ္ဓ သုတ္တ)
 - ၅ သု-နိ (ဓမ္မစရိယ သုတ္တ)
 - ၆-၁၀ ဓ-ပ (ဘိက္ခုဝဂ်)
 - ၁၁ သု-နိ (တုဝဋ္ဌ သုတ္တ)

သမ္မာ ပရိဗ္ဗာဒက

[ကောင်းသော ပရိပိုင်]

၁။ အကြင်ရဟန်းသည် လူ့ချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာတို့၌ တွယ်တာ ကပ်ငြိခြင်း မရှိ။ တရားကို သိမြင်သည့် ထိုရဟန်းသည် သံသရာမှ လွတ်မြောက်ပြီးလျှင် ကောင်းသော ပရိပိုင် ဖြစ်နိုင်သည်။

၂။ အကြင်ရဟန်းသည် ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ အမျက်ထွက်ခြင်း၊ ကောက်ကျစ်ခြင်းကို စွန့်ပယ်၏။ ထိုရဟန်းကို ဤလောက၌ ကောင်းသော ပရိပိုင်ဟု ခေါ်ဆိုအပ်သည်။

၃။ အကြင်သူသည် ချစ်ဖွယ်၊ မချစ်ဖွယ် နှစ်မျိုးလုံးကို စွန့်ပယ်ပြီးလျှင် ကပ်ငြိခြင်း ကင်း၏။ တွယ်တာခြင်း ကင်း၏။ သံယောဇဉ်မှ လွတ်မြောက်၏။ ထိုသူသည်သာလျှင် ဤလောက၌ ကောင်းသော ပရိပိုင် ဖြစ်သည်။

၄။ အကြင်သူသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို အနှစ်သာရမဲ့ဟု ထင်ပြီးလျှင် ရယူလိုသည့် ဆန္ဒကို ပယ်ဖျောက်၏။ ထိုသူသည် ကောင်းသော ပရိပိုင် ဖြစ်သည်။

ရတနာတော်

၅။ အကြင်သူသည် တရားဓမ္မ၏ အနှစ်သာရကို ကောင်းစွာ သိရှိပြီးလျှင် ကိုယ် နှုတ် နှလုံး သုံးပါးလုံးဖြင့် သူတစ်ပါးကို ဆန့်ကျင်ဘက်မဖြစ်အောင် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံ၏။ နိဗ္ဗာန်ကို ရယူလိုသည် ဆန္ဒရှိ၏။ ထိုသူမျိုး ကိုသာလျှင် ငါသည် ကောင်းသော ပရိဗိုဇ် ဟု ခေါ်သည်။

၆။ အကြင်ရဟန်းသည် လောဘနှင့် တဏှာကို စွန့်ပယ်ပြီးလျှင် အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ကင်း၍ နေ၏။ ယုံမှား သံသယတို့ကို ပယ်ဖျောက်ကျော်လွန်ပြီး ဖြစ်၏။ နှလုံးတွင်းမှ တဏှာတည်းဟူသော လှံသွား ကျွတ်ထွက် သွားပြီး ဖြစ်၏။ ထိုရဟန်းသည်သာလျှင် ဤကမ္ဘာ လောက၌ ကောင်းသော ပရိဗိုဇ် ဖြစ်သည်။

၇။ အကြင်သူသည် မိမိ၏ တာဝန်ဝတ္တရားဟု သဘောထားပြီးလျှင် မည်သည့် သက်ရှိသတ္တဝါကိုမျှ ညှဉ်းဆဲ သတ်ဖြတ်ခြင်း မပြုလုပ်ပေ။ ထိုသူသည်သာ လျှင် ဤလောက၌ ကောင်းသော ပရိဗိုဇ် ဖြစ်သည်။

၈။ အကြင်သူ၌ အာသာ(အပြစ်)နှင့် မာန်မာန ကုန်ခန်း ပျောက်ပျက်သွား၏။ အကြင်သူသည် ကာမ ဂုဏ် ချမ်းသာတို့ကို ပယ်စွန့်ပြီးလျှင် သံသရာတည်း ဟူသော ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာကို ကူးမြောက် ကျော်လွန်ပြီး ဖြစ်၏။ ဆို ဆုံးမအပ်သည့် ငြိမ်သက် တည်တံ့သော စိတ်နှလုံး ရှိ၏။ ထိုသူသည်သာလျှင် ဤလောက၌ ကောင်းသော ပရိဗိုဇ် ဖြစ်လေသည်။

၁-၈ သု-နိ (ပရိဗ္ဗာဓက သုတ္တ)

အန္တိမ ဥပဒေသ

[အပြီးသတ် တရား]

၁။ ရဟန်းတို့၊ အကြင်မျှလောက် ကာလပတ်လုံး အသင်တို့သည် အစဉ်မပြတ် စည်းရုံးညီညွတ်စွာ သံဃ ကိစ္စကို ပြုလုပ်၍ နေ၏။ အကြင်မျှလောက် ကာလပတ် လုံး အသင်တို့သည် သံဃတာဝန်ဟူသမျှကို ဆောင် ရွက်နေ၏။ အကြင်မျှလောက် ကာလပတ်လုံး သံဃာ၏ စည်းကမ်းဥပဒေ တစ်ခုခုကို မကျူးလွန် မဖောက်ဖျက်၊ အကြင်မျှလောက် ကာလပတ်လုံး အသင်တို့သည် သံဃာ၏ ထေရ်ကြီး ဝါကြီးများကို ရိုသေလေးစား၍ နေ၏။ အကြင်မျှလောက် ကာလပတ်လုံး အသင်တို့ သည် တဏှာ စိုးမိုးမှုကို မခံယူကြ။ အကြင်မျှလောက် ကာလပတ်လုံး အသင်တို့သည် ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ နေရမှုကို နှစ်သက်နေ၏။ အကြင်မျှလောက် ကာလပတ်လုံး အသင်တို့သည် မိမိတို့၏ သီတင်းသုံးဖော် အားလုံး၏ ချမ်းသာရေးကို ကြောင့်ကြံလိုက်၍ နေကြ၏။ ထိုမျှ

ရာဇဂြိုဟ်တိုက်

လောက် ကာလပတ်လုံး အသင်တို့သည် ဆတက်ထမ်းပိုး
တိုးတက်မှု ရှိသွားပေလိမ့်မည်။ ဆုတ်ယုတ်မှု ရှိတော့မည်
မဟုတ်ပေ။

၂။ ရဟန်းတို့၊ တိုးတက်မှု၏ စည်းကမ်းချက်
ခုနစ်ခုကို ငါ ပြောပြမည်။ ဂရုစိုက်၍ နားထောင်ကြ
ကုန်လော့။

၁။ အိမ်ရာ တည်ထောင် လူ့ဘောင်နှင့် စပ်သည့်
ကိစ္စတို့ကို နှစ်သက်ဖွယ်ဟု မမှတ်ယူခြင်း၊

၂။ အချည်းနှီး အကျိုးမရှိသည့် စကားများကို
နှစ်သက်ဖွယ်ဟု မမှတ်ယူခြင်း၊

၃။ အိပ်ခြင်းဖြင့် အချိန်ကုန်ခြင်းကို နှစ်သက်ဖွယ်ဟု
မမှတ်ယူခြင်း၊

၄။ လူ ပရိသတ်တို့နှင့် နေရခြင်းကို ကြိုက်သည့်
ရဟန်းများနှင့် အတူတကွ အချိန်ကုန်ရခြင်းကို
နှစ်သက်ဖွယ်ဟု မမှတ်ယူခြင်း၊

၅။ မကောင်းသော ဝါသနာတို့၏ အလိုသို့ မလိုက်
ခြင်း၊

၆။ သူယုတ်မာတို့နှင့် အတူတကွ မပေါင်းသင်းခြင်း၊

၇။ သမာဓိအလုပ်၌ အောင်မြင်မှု အနည်းငယ် ရရှိ
ပြီးနောက် ကြားခလတ်မှာ ရပ်တန့်မပစ်လိုက်
ခြင်း။

၃။ ရဟန်းတို့၊ တိုးတက်မှု၏ စည်းကမ်းချက်
နောက်ထပ် ခုနစ်ခုကို ငါ ပြောပြမည်။ နားထောင်ကြ
ကုန်လော့။

၁။ သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံစွာ နေခြင်း၊

၂။ မကောင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်းကို ရှက်ခြင်း၊

၃။ လူ့လောက၏ ကဲ့ရဲ့မှုကို ထိတ်လန့်ခြင်း၊

၄။ အတတ်ပညာကို ဆည်းပူးခြင်း၊

၅။ ကောင်းမှု ပြုလုပ်ရာ၌ လုံ့လဥဿာဟ ရှိခြင်း၊

၆။ သတိနှင့် ပြည့်စုံစွာ နေခြင်း၊

၇။ ပညာနှင့် ပြည့်စုံစွာ နေခြင်း။

၄။ သီလ ကျိုးပျက်သူအား ငါးမျိုးသော ဆုံးရှုံး
ခြင်းတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

၁။ အကျင့် မကောင်းခြင်းတို့ကြောင့် ထိုသူ၏ ဥစ္စာ
သည် ပျက်စီးရသည်။

၂။ ထိုသူ၏ မကောင်းသတင်းတို့သည် ပျံ့နှံ့ကြကုန်
သည်။

၃။ မည်သည့် စည်းဝေးသဘင်၌မဆို ထိုသူသည်
အရာ မရောက်ပေ။

၄။ ထိုသူသည် ငြိမ်းချမ်းစွာ မသေရပေ။

၅။ သေဆုံးပြီးသည့် နောက်၌လည်း မကောင်းရာသို့
လားရသည်။

၅။ အကျင့်သီလ ရှိသောသူ၌ အောက်ပါ ငါးမျိုး
သော အကျိုးတရားတို့သည် ဖြစ်လာကြကုန်သည်။

၁။ အကျင့်သီလကြောင့် ထိုသူ၏ စည်းစိမ် ဥစ္စာ
တို့သည် တိုးပွား များပြားလာသည်။

၂။ လောက၌ ထိုသူ၏ ကောင်းသတင်းသည် ပျံ့
သင်း ကြိုင်လှိုင်နေသည်။

၃။ စည်းဝေးသဘင်တို့၌ ထိုသူသည် အရာရောက်သည်။

၄။ ထိုသူသည် ငြိမ်းချမ်းစွာ ဆေးဆုံးရသည်။

၅။ သေဆုံးပြီးသည့် နောက်၌လည်း ထိုသူသည် ကောင်းရာသို့ လားရသည်။

၆။ ယခုအခါတွင် အသင်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို သာလျှင် မိမိ၏ ဗိုဗိုအားထားရာ ပြုလုပ်ကြလော့။ ဤသံသရာ ပင်လယ်၌ မိမိကိုယ်ကိုသာလျှင် ကျွန်း ပြုလုပ်ကြလော့။ ဓမ္မကို မိမိ၏ကျွန်း ပြုလုပ်ကြလော့။ ဓမ္မကို ကိုးစားကြလော့။

အကြင်သူသည် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ဗုဒ္ဓိတော၊ ဥပေက္ခာ တည်းဟူသော ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါးကို ပွားများ ကျင့်ကြံ၏။ ထိုသူသည် မိမိအတွက် ကျွန်းကို တီထွင်ပြုလုပ်ခြင်း မည်လေ၏။ ဤအရာသည်သာလျှင် တရားဓမ္မ တည်းဟူသော ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရာ ဖြစ်လေ၏။

၇။ ရဟန်းတို့၊ သင်တို့၏ မြတ်သောအကျင့်သည် ကာလ ကြာမြင့်စွာ တည်မြဲပါစေ။ အကယ်၍ သင်တို့သည် သင်တို့၏ မြတ်သောအကျင့်အားဖြင့် များစွာသော လူများ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိသည်ဟု သင်တို့ သိကြလျှင် ငါ ညွှန်ပြသည့် 'ကုသလ ဓမ္မ'ကို ကောင်းသော လမ်းစဉ်အားဖြင့် လေ့လာ အားထုတ်ကြလော့။ စင်ကြယ်စွာ ပွားများကြလော့။

၈။ အကြင်သူသည် ငါ၏အဆုံးအမ အားလျော်

ရာပြုစုအပ်၏။

စွာ သတိရှိစွာဖြင့် တရားဓမ္မကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်၏။ ထိုသူသည် နောက်တစ်ဖန် မွေးဖွားရမှုမှ လွတ်ငြိမ်းပေလိမ့်မည်။ ထိုသူ၏ ဒုက္ခသည် ပျက်စီး ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်။

၉။ ငါ ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံ ချုပ်ငြိမ်း ပြီးသည့်နောက်၌ ငါ၏ ကိုယ်ကာယကို ပူဇော်ဖို့ရန်အတွက် အငြင်းမပွား ကြကုန်လင့်။ ငါ ညွှန်ပြသည့် လမ်းစဉ်အတိုင်း လျှောက်သွားကြရန် ကြိုးစားကြကုန်လော့။

၁၀။ 'ဘုရားရှင် ကွယ်လွန် ချုပ်ငြိမ်းပြီးသည့်နောက် ငါတို့၏ဆရာ မရှိတော့ပြီ' ဟု အသင်တို့ တွေးထင်ကောင်း တွေးထင်ကြပေလိမ့်မည်။ စင်စစ်သော်ကား ငါ ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံ ချုပ်ငြိမ်း သွားပြီးသည့်နောက် ငါ ညွှန်ပြထားခဲ့သည့် တရားဓမ္မနှင့် ဝိနည်း အဆုံးအမများသည် သင်တို့၏ ဆရာပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

၁၁။ သင်္ခါရ (ပြုပြင် စီရင်အပ်သည့် အရာ) တရားတို့သည် ပျက်စီးမည်သာ ဖြစ်၏ ဟူ၍ သင်တို့အား ငါ မှာကြားခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် သတိတရားရှိစွာဖြင့် ဘဝ၏ ရည်မှန်းချက်ကို ပြည့်စုံအောင် ပြုလုပ်ကြလော့။

၁-သ -ဒီ-နီ (မဟာ ပရိနိဗ္ဗာန် ဇာတ္တု)

အမြိုက်တရား

၁။ သူတစ်ပါး၏ ချွတ်ယွင်းချက်နှင့် ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု ပြု မပြုကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား မနေလင့်။ မိမိ၏ ချွတ်ယွင်းချက်နှင့် မိမိ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု ပြု မပြု ကိုသာလျှင် ဆင်ခြင် စဉ်းစားပါလော့။

၂။ နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ရပြီးလျှင် မျက်ရည် စက်လက်နှင့် အကျိုးကို ခံစား စံစားရမည့် အမှုကိစ္စ မျိုးကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် မကောင်း။

၃။ နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ခြင်း မဖြစ်ရဘဲ နှစ် သက် ရွှင်လန်းစွာဖြင့် အကျိုးကို ခံစားရမည့် အမှုကိစ္စမျိုး ကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကောင်း၏။

၄။ မကောင်းမှုသည် လတ်ဆတ်သော နို့ကဲ့သို့ လျင်မြန်စွာ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ မသွားပေ။ ပြာဖုံးထား သည့် မီးခဲကဲ့သို့ တငွေ့ငွေ့ လောင်ကျွမ်းလျက် လူမိုက်၏ နောက်သို့ အစဉ် လိုက်လေ၏။

၅။ တစ်ခဲနက်သော ကျောက်တောင်သည် လေ အဟုန်ကြောင့် တုန်လှုပ်ခြင်း မရှိသကဲ့သို့ ပညာရှိတို့သည် တစ်စုံတစ်ဦး၏ ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်းတို့ကြောင့် တုန် လှုပ်ခြင်း မရှိကုန်။

၆။ အကြင်သူသည် မိမိအတွက် ဖြစ်စေ၊ သူ တစ်ပါးအတွက် ဖြစ်စေ ယုတ်မာသော အကျင့်ဖြင့် သားသမီး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ တိုင်းပြည်စည်းစိမ်ကို အလိုမရှိ။ မတရား နည်းလမ်းအားဖြင့် မိမိ၏ စည်းစိမ်ချမ်းသာ ပြည့်စုံခြင်းကို အလိုမရှိ။ ထိုသူသည် သီလရှိသော၊ တရား ရှိသောသူ မည်၏။

၇။ အကျိုးမဲ့ အချည်းနှီးဖြစ်သော စကားအခွန်း တစ်ထောင်ထက် ကြားနာရသည်ရှိသော် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိမည့် အကျိုးရှိသော စကားတစ်ခွန်းက သာ၍ မြတ် လေ၏။

အကျိုးမဲ့ အချည်းနှီးဖြစ်သော ဂါထာတစ်ထောင် ထက် ကြားနာရသည်ရှိသော် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိမည့် အကျိုးရှိသော ဂါထာတစ်ပုဒ်က သာ၍ မြတ်လေ၏။

၈။ အသက် သိက္ခာ ဝါကြီးသူတို့ကို ရိုသေလေး စားသူ၊ အမြဲလုပ်ကျွေးသူတို့၌ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်း လှခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ခွန်အားကြီးခြင်း တည်းဟူသော အကျိုးတရားလေးပါး ပွားများ တိုးတက်ကုန်သည်။

၉။ သီလ ကင်းမဲ့၍ စိတ်မတည်ကြည်သူ၏ အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှင်နေရခြင်းထက် အကျင့်သီလ ရှိ၍ စိတ်တည်ကြည်သူ၏ တစ်နေ့ တစ်ဂျက်တာ အသက်ရှင်နေခြင်းက သာ၍ မွန်မြတ်ပေ၏။

၁၀။ 'ထို အနည်းငယ်သော မကောင်းမှုသည် ငါ့အား အကျိုးပေးလိမ့်မည် မဟုတ်' ဟု မကောင်းမှုကို မထိမ့်မြင် မပြုရာ။ တစ်စက် တစ်စက်သော မိုးရေဖြင့်

ရေအိုးသည် ပြည့်ရသကဲ့သို့ သူမိုက်သည် မကောင်းမှုကို အနည်းငယ်စီ ပြုဖန်များသော် တစ်နေ့တွင် မကောင်းမှု ပင်လယ်ထဲတွင် မြုပ်နှစ်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

၁၁။ လေညာသို့ ပစ်လွှင့်လိုက်သော မြူမှုန်သည် ပစ်လွှင့်သူ၏ အပေါ်သို့သာလျှင် အလွယ်တကူ ပြန်၍ ကျသကဲ့သို့ အပြစ်စင်ကြယ်၍ ကိလေသာ ကင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြစ်မှားလျှင် ထိုအပြစ်သည် ထိုသူမိုက်ကိုသာ လျှင် ပြန်၍ အကျိုးပေး၏။

၁၂။ မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏သခင် ဖြစ်၏။ မိမိ၏ အားထားရာ ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါးသည် မိမိ၏ သခင်၊ မိမိ၏ အားထားရာ အဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်အံ့နည်း။ အကြင်သူသည် မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ ဆုံးမ၏။ ထိုသူ သည် ရဲခဲလှသည် အားထားရာကို ရရှိ၏။

၁၃။ အပြစ်မကင်း အကျိုးမရှိသော အမှုကို ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူ၏။ အပြစ်ကင်း၍ အကျိုးရှိသော အမှုကို ပြုလုပ်ရန်ကား အလွန်ခဲယဉ်းသည်။

၁၄။ ရှေးအခါက မေ့လျော့ခဲ့သော်လည်း နောင် သောအခါ၌ မေ့လျော့ခြင်းမှ ကင်းသောသူသည် တိမ် တိုက် လွတ်ကင်းသော လမင်းကဲ့သို့ ဤလောကကို ထွန်းလင်း တောက်ပစေ၏။

၁၅။ အကြင်သူသည် မိမိ ပြုလုပ်အပ်သော မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကို ကောင်းမှု ကုသိုလ်ဖြင့် ဖုံးလွှမ်း ပစ်၏။ ထိုသူသည် တိမ်တိုက် လွတ်ကင်းသော လမင်း ကဲ့သို့ ဤလောကကို ထွန်းလင်း တောက်ပစေ၏။

၁၆။ အကြင်သူသည် သစ္စာတရားကို အမှုမထားဘဲ မုသားကို သုံးတတ်၏။ တမလွန် လောကကို ဂရုမစိုက်။ ထိုသူအတွက် မပြုလုပ် မကျူးလွန်နိုင်သည့် မကောင်းမှု ဟူ၍ ရှိမည် မဟုတ်ပေ။

၁၇။ ယောက်ျား အာဇာနည်ကို ရဖို့ရန် ခဲယဉ်း၏။ ထို ယောက်ျား အာဇာနည်မျိုးသည် အရပ်တကာ တိုင်း၌ မမွေးဖွား မဖြစ်ထွန်းပေ။ ထို ယောက်ျား အာဇာနည်မျိုး မွေးဖွားပေါ်ပေါက်ရာ အမျိုးအနွယ်သည် ချမ်းသာနှင့် ပြည့်စုံ၍ ဘုန်းကံ ကြီးမားလှပေ၏။

၁၈။ အနိုင်ရသော သူ၌ ရန်စ ပေါ်လာတတ်ပေ၏။ အရှုံးခံရသောသူသည် ဆင်းရဲငြိုငြင်စွာ နေရတတ်၏။ အကြင်သူသည် အရှုံးအနိုင် နှစ်မျိုးလုံးကို ပယ်ရှား စွန့်ပစ်၏။ ထိုသူသည် ချမ်းသာစွာ နေရ၏။

၁၉။ ရာဂနှင့်တူသော မီးဟူ၍ မရှိ။ ဒေါသနှင့် တူသော အပြစ်ဟူ၍ မရှိ။ ခန္ဓာငါးပါးနှင့်တူသော ဆင်းရဲဒုက္ခ ဟူ၍ မရှိ။ ငြိမ်းချမ်းမှု(နိဗ္ဗာန်)နှင့် တူသော ချမ်းသာဟူ၍ မရှိ။

၂၀။ ငတ်မွတ် ဆာလောင်ခြင်းသည် အကြီးဆုံးသော ရောဂါဖြစ်၏။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အကြီးဆုံးသော ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်၏။ ဤသဘောတရားကို သေချာစွာ နားလည်ထားသင့်သည်။ အမှန်စင်စစ်ကား နိဗ္ဗာန်သည်သာ လျှင် အကြီးဆုံးသော ချမ်းသာသုခ ဖြစ်၏။

၂၁။ အနာရောဂါ ကင်းခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော လာဘ်လာဘ ဖြစ်၏။ ဟင်းတိမ် ရောင့်ရဲခြင်းသည်

အမြတ်ဆုံးသော ဥစ္စာဓန ဖြစ်၏။ ယုံကြည်စိတ်ချ ရခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော အဆွေခင်ပွန်း ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်သည် အမြတ်ဆုံးသော ချမ်းသာသုခ ဖြစ်၏။

၂၂။ သူတော်ကောင်းတို့ကို တွေ့မြင်ရခြင်းသည် ကောင်းမြတ်၏။ သူတော်ကောင်းတို့နှင့် ပေါင်းဖော်ရ ခြင်းသည် အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာကို ပြုတတ်၏။ လူမိုက် တို့ကို မတွေ့မြင်ရခြင်းသည် အမြဲချမ်းသာ၍ နေ၏။

၂၃။ လူမိုက်တို့နှင့် ပေါင်းဖော်နေသောသူသည် ကာလကြာမြင့်စွာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ နေရ၏။ လူမိုက်တို့ နှင့် ပေါင်းဖက်ခြင်းသည် ရန်သူတို့နှင့် နေရဘိသကဲ့သို့ အစဉ်မပြတ် ဆင်းရဲ၍ နေရ၏။ သူတော်ကောင်းတို့နှင့် အတူနေရခြင်းသည် ဆွေးမျိုးဉာတိတို့နှင့် နေထိုင်ရဘိ သကဲ့သို့ ချမ်းသာသုခကို ဖြစ်စေသည်။

၂၄။ မှန်သောစကားကို ပြောဆိုရာ၏။ အမျက် ဒေါသ မထွက်ရာ။ တောင်းခံလာသူကို အထိုက် အလျောက် ပေးကမ်းလှူဒါန်းရာ၏။ ဤသုံးပါးသော အကြောင်းတို့ကြောင့် လူသည် နတ်ပြည်သို့ သွားရလေ ၏။

၂၅။ ကဲ့ရဲ့ခြင်း သဘောသည် ရှေးခေတ် သမယ က စတင်၍ ဖြစ်လာခဲ့သည့် အလေ့ဖြစ်သည်။ ယခုမှ ဖြစ်ပေါ်သော အလေ့မဟုတ်။ စကားမပြော ဆိတ်ဆိတ် နေသော သူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကုန်၏။ စကားများသော သူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကုန်၏။ စကားနည်းသော သူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကုန်၏။ လောက၌ အကဲ့ရဲ့ လွတ်သောသူ ဟူ၍

မရှိ။ ချီးမွမ်းစရာ တစ်ကွက်မျှ မရှိသောသူ၊ ကဲ့ရဲ့စရာ တစ်ကွက်မျှ မရှိသောသူ ဟူ၍ ရှေးကလည်း မရှိခဲ့။ နောင် သောအခါလည်း ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်။ ယခုလည်း မရှိ။

၂၆။ ကိုယ်ကာယကို ပျံ့လွင့် လှုပ်ရှားမှုမှ စောင့်ရှောက်ရာ၏။ ကိုယ်ကာယကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက် ထားလော့။ ကိုယ်ကာယနှင့် ဆိုင်သည့် မကောင်းသော အကျင့်ကို စွန့်ပယ်၍ ကိုယ်ကာယဖြင့် ကောင်းသော အကျင့်ကို လိုက်နာ ပြုကျင့်လော့။

၂၇။ နှုတ်ကို ပျံ့လွင့် လှုပ်ရှားခြင်းမှ စောင့်ရှောက်ရာ၏။ နှုတ်ကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ထား လော့။ နှုတ်နှင့်ဆိုင်သည့် မကောင်းသော အကျင့်ကို စွန့်ပယ်၍ နှုတ်ဖြင့် ကောင်းသောအကျင့်ကို လိုက်နာ ပြုကျင့်လော့။

၂၈။ စိတ်ကို ပျံ့လွင့် လှုပ်ရှားမှုမှ စောင့်ရှောက် ရာ၏။ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်း ချုပ်တည်းထားလော့။ စိတ်နှင့် ဆိုင်သည့် မကောင်းသော အကျင့်ကို စွန့်ပယ်၍ စိတ်ဖြင့် ကောင်းသောအကျင့်ကို လိုက်နာ ပြုကျင့်လော့။

၂၉။ ရာဂနှင့် တူသော မီးဟူ၍ မရှိ။ ဒေါသနှင့် တူသော ဂြိုဟ်ဆိုးဟူ၍ မရှိ။ မောဟနှင့် တူသော ပိုက် ကွန် ဟူ၍ မရှိ။ တဏှာနှင့် တူသော မြစ်ဟူ၍ မရှိ။

၃၀။ ပန်းထိမ်သည်သည် ငွေမှ သည်အကြေး ကို ထုတ်ပယ်သကဲ့သို့ ပညာရှိသည် အစဉ်မပြတ် မိမိ၏ အပြစ်များကို အနည်းငယ်စီ လှုတ်ပယ်သင့်၏။

၃၁။ သံချေးသည် သံမှပင် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် ထိုသံကိုပင် ပြန်၍ စားသကဲ့သို့ မကောင်းမှု ပြုသူ၏ မကောင်းမှုသည်ပင် ထိုမကောင်းမှု ပြုသူကို မကောင်းသောဘဝသို့ ပို့ဆောင်တတ်သည်။

၃၂။ မရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ အလေ့အကျက် မလုပ်ခြင်းသည် ဂါထာမန္တရန်တို့၏ ပျက်စီးကြောင်း အညစ်အကြေး ဖြစ်၏။ မပြုပြင်ခြင်းသည် အိမ်အဆောက်အအုံတို့၏ ပျက်စီးကြောင်း အညစ်အကြေး ဖြစ်၏။ ပျင်းရိခြင်းသည် ကိုယ်ကာယ အလှ၏ ပျက်စီးကြောင်း အညစ်အကြေး ဖြစ်၏။ ပေါ့လျော့ခြင်းသည် အစောင့်လုပ်သူ၏ ပျက်စီးကြောင်း အညစ်အကြေး ဖြစ်၏။

၃၃။ အကြင်သူသည် သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲ၏။ မဟုတ်မမှန်သော စကားကို ပြောဆို၏။ ပိုင်ရှင် မပေးသော သူတစ်ပါး၏ ဥစ္စာကို ခိုးယူ၏။ သူတစ်ပါး၏ မယားကို ဖြစ်မှားကျူးလွန်၏။ သေရည်သေရက်ကို သောက်စား၏။ ထိုသူသည် လူ့လောက၌ မိမိ၏ အမြစ်ရင်းကို မိမိတူးဖော် ပျက်ဆီးသူ မည်၏။

၃၄။ သူတစ်ပါး၏ အပြစ်ကို မြင်လွယ်၏။ မိမိအပြစ်ကို မြင်နိုင်ခဲ့၏။ လူသည် သူတစ်ပါး၏ အပြစ်ကို ဖွဲ့ကဲ့သို့ လွင့်တတ်၏။ မိမိ အပြစ်ကို မရိုးသားသော ကစားသမားသည် ရှုံးနေသော အန်စာကို ဝှက်ထားသကဲ့သို့ ဝှက်ထား၏။

၃၅။ သူတစ်ပါး၏ အပြစ်ကို အစဉ်ရှု၍ သူ

တစ်ပါးကို အမြဲ ကဲ့ရဲ့တတ်သော သူ၌ အာသဝေါတရားများ တိုးပွား များပြားကုန်၏။ ထိုသူမျိုးသည် အာသဝေါ ကုန်ခန်းသည့် ရဟန္တာအဖြစ်မှ ကင်းဝေး၏။

၃၆။ စကားများစွာ ပြောခြင်းအားဖြင့် ပညာရှိမဖြစ်နိုင်။ အကြင်သူသည် သည်းခံခြင်းတရား ရှိ၏။ ရန်လည်း မရှိ၊ ဘေးလည်း မရှိ၊ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် ပညာရှိဟု ခေါ်ဆိုသည်။

၃၇။ စကားများစွာ ပြောဆိုကာမျှဖြင့် တရားဆောင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ် မဖြစ်နိုင်။ အကြင်သူသည် တရားဓမ္မကို အနည်းငယ်မျှ ကြားရစေကာမူ ကိုယ်ကာယဖြင့် တရားဆိုတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်၏။ တရားဓမ္မ၌ မေ့လျော့ခြင်း မရှိ။ ထိုသူမျိုးသည်သာလျှင် တရားဆောင် ပုဂ္ဂိုလ် မည်လေ၏။

၃၈။ ခေါင်းဖြူကာမျှဖြင့် မထေရ် သို့မဟုတ် လူကြီး မဖြစ်နိုင်။ အရွယ်သာ ကြီးသောသူကို အချည်းနှီးသော လူအိုဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

၃၉။ အကြင်သူ၌ သစ္စာနှင့် တရားဓမ္မလည်း ရှိ၏။ သူတစ်ပါးကိုလည်း နှိပ်စက် ညှဉ်းဆဲခြင်း မရှိ။ သီလကိုလည်း စောင့်စည်း၏။ စက္ခု စသည့် ဣန္ဒြေကိုလည်း နှိပ်ကွပ် ချုပ်တည်း၏။ ကိလေသာ နည်းစင်စင် အကြေး ကင်း၍ တည်ကြည်သော ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် စင်စစ် မထေရ် သို့မဟုတ် လူကြီးဟု ခေါ်ဆိုသည်။

၄၀။ အကယ်၍ ငြိမ့်တတ်၊ ဝန်တိုတတ်၊ ကောက်ကျစ် စဉ်းလဲတတ်လျှင် ထိုသူသည် စကားကို

များစွာ ပြောဆိုတတ်သော်လည်း၊ ရုပ်အဆင်း လှသော်လည်း သူတော်ကောင်း မဟုတ်နိုင်။

၄၁။ အကြင်သူ၏ အပြစ်ဒေါသတို့သည် အမြစ်အရင်းမှ စ၍ ပျောက်ပျက်သွား၏။ အပြစ်ဒေါသကင်းရှင်း၏။ ပညာရှိ၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် သူတော်ကောင်းဟု ခေါ်ဆို၏။

၄၂။ အကြင်သူသည် အကျင့်သိက္ခာ ကင်းမဲ့၏။ မဟုတ်မမှန်သော စကားကို ပြောဆို၏။ ထိုသူသည် ဦးပြည်းခေါင်းတုံး ရိတ်ကာမျှဖြင့် ရဟန်း မဖြစ်နိုင်။ လောဘရမ္မက် ပြည့်နက်လျက် ရှိသူသည် အဘယ်မှာလျှင် ရဟန်း ဖြစ်နိုင်အံ့နည်း။

၄၃။ အကြင်သူသည် ကြီးကြီးငယ်ငယ် မကောင်းမှု ဟူသမျှကို ကင်းငြိမ်းအောင် လုပ်လေ၏။ ထိုသူကို မကောင်းမှုတို့ကို ကင်းငြိမ်းအောင် ပြုလုပ်သူ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရဟန်း(သမဏ) ဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

၄၄။ အကျင့် မကောင်းသော သူသည် သူတစ်ပါးထံမှ ဆွမ်း (ဘိက္ခု) အလှူခံရုံမျှဖြင့် ရဟန်း(ဘိက္ခု) မဖြစ်နိုင်။

၄၅။ အကြင်သူသည် ကောင်းမှု မကောင်းမှုမှ အပ ဖြစ်ပြီး မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်၏။ လောက၌ ပညာနှင့် ယှဉ်၍ လှည့်လည်၏။ ထိုသူသည်သာလျှင် ရဟန်း(ဘိက္ခု) မည်လေ၏။

၄၆။ တွေ့စေ မိန်းမောလျက် အသိပညာမရှိသော သူသည် ဆိတ်ဆိတ်နေကာမျှဖြင့် ရဟန်း(မုနိ) မဖြစ်နိုင်။

အကြင်သူသည် ချိန်ခွင် ချိန်စက်သကဲ့သို့ တိကျမှန်ကန်စွာ ချိန်စက်ပြီးလျှင် ကောင်းမှုကို ယူ၍ မကောင်းမှုကို ပယ်၏။ ထိုသူသည် ရဟန်း(မုနိ) အစစ် မည်လေ၏။ အကြင်သူသည် လောကနှစ်မျိုးကို ချိန်ထိုး စဉ်းစားတတ်၏။ ထိုသူသည် ရဟန်း (မုနိ) မည်လေ၏။

၄၇။ သတ္တဝါတို့ကို ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက်ခြင်းအားဖြင့် လူသည် မြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်(အရိယာ)မဖြစ်နိုင်။ သတ္တဝါအားလုံးတို့ကို ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက်ခြင်း မပြုသောသူကို မြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်(အရိယာ)ဟု ခေါ်သည်။

၄၈။ အကယ်၍ သေးငယ်သော ချမ်းသာသုခကို စွန့်ပယ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကြီးကျယ်သော ချမ်းသာသုခကို ရရှိမည်ဆိုလျှင် ပညာရှိသည် ကြီးကျယ်သော ချမ်းသာသုခကို ထောက်ပြီးလျှင် သေးငယ်သော ချမ်းသာသုခကို စွန့်ပယ်သင့်သည်။

၄၉။ အကြင်သူသည် သူတစ်ပါးကို ဆင်းရဲဒုက္ခပေး၍ မိမိအတွက် ချမ်းသာသုခကို အလိုရှိ၏။ ထိုသူသည် ဘေးရန်နှင့် နီးစပ် ဆက်သွယ်နေသည် ဖြစ်၍ ထိုဘေးရန်မှ မလွတ်ကင်းနိုင်တော့ပေ။

၅၀။ အကြင်သူတို့သည် တာဝန်ဝတ္တရားတို့ကို မပြုလုပ်ဘဲ တာဝန်ဝတ္တရား မဟုတ်သည်တို့ကို ပြုလုပ်၏။ ထို မာနထောင်လွှား၍ သတိတရား မေ့လျော့နေသူတို့၌ အာသဝတရားများ တိုးပွားများပြားကုန်၏။

၅၁။ အကြင်သူသည် ကိုယ်မနွာ၏ မမြဲပုံကို အမြဲ ဆင်ခြင်၏။ တာဝန် မဟုတ်သည်ကို မပြုလုပ်ဘဲ

တာဝန်ဝတ္တရားကို ပြုလုပ်၏။ ထို သတိ သမ္မဇဉ်နှင့် ပြည့်စုံသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ အာသဝ တရားတို့သည် ချုပ်ငြိမ်းကုန်၏။

၅၂။ အကြင်သူသည် သဒ္ဓါတရား ရှိ၏။ အကျင့် သီလ ရှိ၏။ အကျော်အစော ရှိ၏။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရှိ၏။ ထိုသူသည် သွားလေရာ အရပ်တွင် အရိုအဆေး အပူဇော် ခံရသည်။

၅၃။ သူတော်ကောင်းတို့သည် ဟိမဝန္တာတောင် ကဲ့သို့ အဝေးမှပင် ပေါ်လွင် ထင်ရှားကုန်၏။ သူယုတ်မာ တို့သည်ကား ညဉ့်အခါ လွင့်ပစ်လိုက်သော မြားတို့ကဲ့သို့ မပေါ်လွင် မမြင်ရကုန်။

၅၄။ သင်္ကန်းကို လည်ပင်းမှာ ပတ်ကြကုန်သော စောင့်စည်းမှု မရှိကြသည့် သူယုတ်မာတို့သည် သူတို့၏ မကောင်းမှုတို့ကြောင့် ငရဲ ခံကြရကုန်၏။

၅၅။ စောင့်စည်းမှု မရှိသည့် သူယုတ်မာသည် တိုင်းပြည်၏ ထမင်း(ရေပိဏ္ဍ)ကို စားခြင်းထက် မီးလျှံ ကဲ့သို့ ရဲရဲပူသော သံတွေခဲကို စားခြင်းက သာ၍ ကောင်း သေး၏။

၅၆။ သတိမမူဘဲ သူတစ်ပါး မယားကို ပြစ်မှား သော သူသည် မကောင်းမှုကို ရရှိ၏။ ချမ်းသာစွာ မအိပ် ရ။ သူတစ်ပါး အကဲ့ရဲ့ ခံရ၏။ ငရဲသို့ ကျ၏။ သို့ဖြစ်၍ သူတစ်ပါး သားမယားကို မပြစ်မှား မကျူးလွန်သင့်ပေ။

၅၇။ သမန်းမြက်ကို ကောင်းစွာ မကိုင်လျှင် သမန်းမြက်သည် လက်ကို ရှသကဲ့သို့ ထိုနည်းအတူပင်

ရဟန်းဘဝကို ကောင်းစွာ မစောင့်ရှောက်လျှင် ရဟန်း ဘဝသည် ငရဲသို့ ပို့ဆောင်တတ်၏။

၅၈။ မကောင်းမှုကို ပြုလျှင် နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ရတတ်သောကြောင့် မကောင်းမှုကို မပြုခြင်းသည် ကောင်းမြတ်၏။ ကောင်းမှုကို ပြုလျှင် နောင်တတစ်ဖန် မပူပန်ရသောကြောင့် ကောင်းမှုပြုခြင်းသည် ကောင်း မြတ်၏။

၅၉။ ပျားပိတုန်းသည် ပန်း၏ အဆင်းနှင့် အနံ့ ကို မပျက်စီးစေဘဲ ဝတ်ရည်ကိုသာ စုပ်ယူပျံ့သွားသကဲ့သို့ ထိုနည်းတူစွာ ရဟန်းသည် ရပ်ရွာ၌ ကျင့်ကြံရာ၏။

၆၀။ စန္ဒကူးရနံ့ ဖြစ်စေ၊ တောင်ဇလပ်ရနံ့ ဖြစ်စေ၊ ကြက်ရုံးရနံ့ ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်ရနံ့မျှ လေဆန်သို့ မပျံ့လွင့်ပေ။ သူတော်ကောင်းတို့၏ ဂုဏ်ရနံ့သည်ကား လေဆန်သို့ ပျံ့လွင့်သည်။

၆၁။ စန္ဒကူး၊ တောင်ဇလပ်၊ ကြာ၊ ကြက်ရုံး စသော ရနံ့တို့ထက် အကျင့်သီလ တည်းဟူသော ရနံ့သည် ထူးကဲ လွန်မြတ်၏။

၆၂။ တောင်ဇလပ်နှင့် စန္ဒကူးတို့၏ ရနံ့သည် မပြောပလောက်ပေ။ သူတော်ကောင်းတို့၏ ခြံမြတ် သော ရနံ့သည်ကား နတ်ပြည်အထိ ပျံ့နှံ့ ခြံ့သင်း၏။

၆၃။ တရား ကျမ်းစာများကို ဖတ်ရှုပင် ဖတ် ရွတ်စေကာမူ အကယ်၍ မေ့လျော့ ပေါ့တန်စွာဖြင့် ထို တရားကျမ်းစာ ဆိုတိုင်း မလိုက်နာ မကျင့်ကြံလျှင်

သူတစ်ပါး၏ နှားကို ရေတွက်ရသော နှားကျောင်းသား
ကဲ့သို့ ရဟန်းအဖြစ်ကို မရယူထိုက်ပေ။

၆၄။ အကြင်သူသည် ရာဂ စသည် အညစ်
အကြေးကို မစွန့်ပယ်ဘဲ ဖန်ရည်သင်္ကန်းကို ဝတ်ရုံ၏။
စောင့်စည်းမှုနှင့် မှန်ကန်မှုလည်း မရှိ။ ထိုသူသည် ဖန်ရည်
စွန်းသည့် သင်္ကန်းနှင့် မထိုက်တန်ပေ။

၆၅။ အကြင်သူသည် ရာဂ စသည် အညစ်
အကြေးကို စွန့်ပယ်၏။ အကျင့်သီလနှင့်တကွ စောင့်
စည်းမှု၊ မှန်ကန်မှုလည်း ရှိ၏။ ထိုသူသည် ဖန်ရည်စွန်း
သည့် သင်္ကန်းနှင့် ထိုက်တန်၏။

၆၆။ ယောက်မသည် ဟင်း၏ အရသာကို မသိ
သကဲ့သို့ လူမိုက်သည် တစ်သက်ပတ်လုံး ပညာရှိကို
ဆည်းကပ် မှီဝဲလင့်ကစား တရားအရသာကို မသိ
နိုင်ပေ။

၆၇။ လျှာသည် ဟင်း၏ အရသာကို မြည်းလျှင်
မြည်းချင်း သိရှိသကဲ့သို့ လူလိမ္မာသည် ပညာရှိကို ဆည်း
ကပ်မှီဝဲလျှင် တစ်ခဏချင်း တရားအရသာကို သိရှိနိုင်
သည်။

၆၈။ အကြင်မျှလောက် ကာလပတ်လုံး
မကောင်းမှုသည် အကျိုးမပေးသေး။ ထိုမျှလောက်
ကာလပတ်လုံး လူမိုက်သည် မကောင်းမှုကို ပျားသကာ
ကဲ့သို့ ချိုမြိန်လှသည်ဟု ထင်မှတ် အောက်မေ့၏။
သို့ရာတွင် မကောင်းမှု အကျိုးပေးသည့် အခါ၌ကား
လူမိုက်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ရ၏။

၆၉။ အကြင်သူသည် ကိလေသာ အညစ်
အကြေး ကင်းရှင်း၏။ ပစ္စည်းဥစ္စာ သိုမှီးစုဆောင်းခြင်း
မရှိ။ အစာအာဟာရ တပ်မက်ခြင်း မရှိ။ ရာဂ စသည်
ကင်းလွတ်၍ ရာဂ စသည် အကြောင်း ကင်းသော
နိဗ္ဗာန်အာရုံ၌ ကျင်လည် ကျက်စား၏။ ကောင်းကင်ရှိ
ငှက်တို့ သွားရာ လာရာကို မသိမြင်နိုင်သကဲ့သို့ ထိုလူ၏
လားရာကိုလည်း မသိမြင်နိုင်ကုန်။

၇၀။ ပျင်းရိ၍ လုံ့လ မရှိသူ၏ အနှစ်တစ်ရာ
အသက်ရှင်ရခြင်းထက် ခိုင်မြဲသော လုံ့လ ရှိသူ၏
တစ်ရက်တာမျှ အသက်ရှင် နေခြင်းက ပို၍ မြင့်မြတ်
၏။

၇၁။ ကောင်းကင်၌ သော်လည်းကောင်း၊
သမုဒ္ဒရာ၌ သော်လည်းကောင်း၊ တောင်ခေါင်းထဲ၌
သော်လည်းကောင်း လောက၌ ဘယ်နေရာမှာမျှ
မကောင်းမှု၏ အပြစ်ကို ခံစားရခြင်းမှ ကင်းလွတ်သည့်
နေရာဟူ၍ မရှိပေ။

၇၂။ အိုမင်းသည် အရွယ်တိုင်အောင် အကျင့်
သီလ ရှိခြင်းသည် ချမ်းသာကို ပေးတတ်၏။ မြဲမြံသော
သစ္စာတရား ရှိခြင်းသည် ချမ်းသာကို ပေးတတ်၏။ အားသိ
ပညာဉာဏ်ကို ရခြင်းသည် ချမ်းသာကို ပေးတတ်၏။
မကောင်းမှုကို မပြုခြင်းသည် ချမ်းသာကို ပေးတတ်၏။

၇၃။ အကြင်သူသည် လက်၊ ခြေ၊ နှုတ်ကို စောင့်
စည်း ထိန်းသိမ်း၏။ ထိုသူသည်သာလျှင် ကောင်းစွာ
စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းသူ မည်၏။ အကြင်သူသည်

မိမိကိုယ်၌ မွေ့လျော်၏။ သမာဓိနှင့် ယှဉ်၏။ တစ်ယောက်ထီးတည်း နေ၏။ ရသမျှနှင့် ရောင့်ရဲ၏။ ထိုသူမျိုးကိုသာလျှင် ရဟန်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။

၇၄။ အကြင်သူသည် နှုတ်ကို စောင့်စည်း၏။ ဆင်ခြင်၍ ပြော၏။ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း မရှိ။ အနက်အဓိပ္ပာယ်နှင့် တရားဓမ္မကို ညွှန်ကြား ဟောပြောတတ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ စကားသည် ချို့မြဲ၏။

၇၅။ အကြင်သူသည် ဤနာမ်ရုပ် လောက၌ 'ငါ့ဟာ' ဟူသော စွဲလမ်းခြင်း လုံးဝ မရှိ။ ပစ္စည်းဝတ္ထုတစ်ခုခု ပျက်စီးဆုံးပါး သွားသော်လည်း ပူပန် ကြောင့်ကြခြင်း မရှိ။ ထိုလူမျိုးကိုသာလျှင် ရဟန်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။

၇၆။ အို ရဟန်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို ရှုလော့။ မမေ့မလျော့နှင့်။ သင်၏ စိတ်ကို ကာမဂုဏ် ချမ်းသာ၌ မမွေ့လျော်စေနှင့်။ မေ့လျော့ပြီး သံတွေ့ခဲကို မမျှီနှင့်။ ဒုက္ခစီးလောင်သည့် အခါ၌ 'ဆင်းရဲလေစွ'ဟု ဟစ်အော်မငိုကြွေးပါနှင့်။

၇၇။ ဗြတ်လေးနွယ်သည် ရင့်ရော်နွမ်းခြောက်သည့် ပန်းပွင့်တို့ကို စွန့်လွှတ် ခြွေချသကဲ့သို့ သင်တို့သည် ရာဂနှင့် ဒေါသကို စွန့်လွှတ်ခြွေချ ကြကုန်လော့။

၇၈။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ တိုက်တွန်း နှိုးဆော်လော့။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ စောင့်ရှောက်၍ သတိနှင့် ပြည့်စုံစွာ နေလျှင် သင်သည် ချမ်းသာစွာ နေရလတ္တံ့။

၇၉။ မိမိသာလျှင် မိမိ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်၏။

မိမိသာလျှင် မိမိ၏ လားရာဂတိ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကုန်သည်သည် ကောင်းသော မြင်းကို အုပ်ချုပ်သကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိ အုပ်ချုပ်ရာ၏။

၈၀။ တရားနှင့်ညီစွာ အမိအဖကို လုပ်ကျွေးရာ၏။ တရားနှင့် ညီစွာ ပြုမူရာ၏။ တရားနှင့်ညီစွာ ကုန်သွယ်ရာ၏။ ဤသို့လျှင် လူသည် ပျင်းရိခြင်း၊ မေ့လျော့ခြင်းကို စွန့်ပယ်၍ မိမိ၏ တရားကို စောင့်ရှောက်သင့်သည်။

၈၁။ ဒုက္ခကို အရင်းအမြစ်ပါ မကျန်အောင် ဖျက်ဆီးရန်အတွက် ဗြဟ္မစရိယ အကျင့်ကို ကျင့်သုံးဖို့ရန် များစွာ လိုအပ်သည်။

၈၂။ ဝမ်းဘဲ၊ ငန်း၊ ဥဒေါင်း၊ ဆင်၊ သမင်၊ ဤငှက်၊ ဤတိရစ္ဆာန် အားလုံးသည် ခြင်္သေ့ကို ကြောက်ကြကုန်၏။ ဘယ်သူက ကိုယ်ကာယ ကြီးသည်၊ ဘယ်သူက ကိုယ်ကာယ ငယ်သည်ဟု နှိုင်းယှဉ်ခြင်းသည် အချည်းနှီးသာလျှင် ဖြစ်၏။

ထိုနည်းတူစွာ လူတို့၌လည်း ကိုယ်ကာယ သေးကွေးလင့်ကစား အကယ်၍ ဉာဏ်ပညာရှိလျှင် ထိုသူသည် အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ကြီးသူမည်၏။ ကိုယ်ကာယ ကြီးမားသော်လည်း မိုက်သောသူကို လူကြီးဟု မခေါ်ဆိုနိုင်ပေ။

၈၃။ ပေါင်းဆုံမှုကြောင့် ချစ်ခင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ချစ်ခင်မှုကြောင့် ဒုက္ခ ဖြစ်သော်လည်း ဤချစ်ခင်မှုသည် အပြစ် ဖြစ်သည်ဟု ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် ကြိုချိုကဲ့သို့ တစ်ယောက်လုံးတည်း နေသင့်သည်။

၈၄။ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ရေဟုန် ပြင်းသည် မြစ်ထဲ ဆင်းလျှင် ရေမကူးနိုင်ဘဲ မျောပါ သွားပြီးလျှင် အခြားပုဂ္ဂိုလ်များကို ဆယ်တင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထိုနည်းအတူပင် အကြင်သူသည် တရား ဓမ္မကို သိမြင်ခြင်း မရှိ။ ပညာရှိတို့၏ နှုတ်မှ အနက်နှင့် ပြည့်စုံသည့် စကားကိုလည်း မကြားဖူး။ ကိုယ်တိုင်ပင် တွေ့ဝေခြင်းနှင့် ယုံမှားခြင်း၌ မြုပ်နှစ်နေသည်ဖြစ်၍ ထိုသူသည် သူတစ်ပါးတို့အား အဘယ်မှာလျှင် ယုံမှား ခြင်း ပယ်ဖျောက်နိုင်မည်နည်း။

၈၅။ ရွက် တက် စုံလင်စွာဖြင့် လှေထက်တွင် မြမြဲစွာ တက်၍ စီးသော ကျွမ်းကျင် လိမ္မာသူသည် အခြားသူများကို ဆယ်တင်နိုင်သကဲ့သို့ ထိုနည်းတူစွာ အကြင်သူသည် အကြားအမြင် ဗဟုသုတ ရှိ၏။ ပညာ ဉာဏ် ရှိ၏။ စောင့်စည်းအပ်သည့် စိတ်နှလုံး ရှိ၏။ တုန်လှုပ် ယိမ်းယိုင်ခြင်း မရှိ။ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်၏။ ထို သူသည်သာလျှင် ယုံမှား သံသယကို ပယ်ဖျောက်နိုင်စွမ်း ရှိသည်။

၈၆။ အကြင်သူသည် ကဲ့ရဲ့ထိုက်သူကို ချီးမွမ်း ၏။ ချီးမွမ်းထိုက်သူကို ကဲ့ရဲ့၏။ ထိုသူသည် မိမိ၏ နှုတ်ဖြင့်သာလျှင် မိမိ ဆုံးရှုံးနှစ်နာမှုကို ပြုလုပ်သည် မည်လေ၏။ ထို ဆုံးရှုံးနှစ်နာမှုကြောင့် ထိုသူသည် ချမ်းသာသုခကို မရရှိတော့ပေ။

၈၇။ လောင်းကစားပွဲ၌ ဥစ္စာကြေးငွေ ရှုံးခြင်း ကြောင့် ဆုံးရှုံး နှစ်နာခြင်းသည် မပြောပလောက်ပေ။

သူတော်ကောင်းတို့နှင့် ပေါင်းဖက်ဆက်ဆံရာ၌ မိမိ၏ စိတ်နှလုံးကို ညစ်ညူးအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် အကြီး ဆုံးသော ဆုံးရှုံး နှစ်နာခြင်း ဖြစ်၏။

၈၈။ အကြင်သူသည် တိမ်၏။ လျှပ်ပေါ်၏။ ထိုသူသည် အသံကျယ်သည်။ စကားများသည်။ အကြင် သူသည် နက်နဲ၏။ တည်ကြည်၏။ ထိုသူသည် တိတ် ဆိတ် ငြိမ်သက်၏။ လူမိုက်သည် ရေမပြည့်သော အိုးကဲ့ သို့ ဘောင်ဘင်ခတ်သည်။ နက်နဲ တည်ကြည်သော ပညာရှိမူကား ရေအိုင်ကဲ့သို့ အစဉ်သဖြင့် ငြိမ်သက်၍ နေသည်။

၈၉။ ဤအဝိဇ္ဇာ(မသိမြင်ခြင်း) သည် သာလျှင် ကြီးစွာသော မောဟဖြစ်၏။ ဤအဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် လူသည် ကြာမြင့်စွာသော ကာလက စတင်၍ သံသရာ၌ ကျင်လည် လာခဲ့ရသည်။ သို့ရာတွင် အကြင်သူသည် ဝိဇ္ဇာ(အသိဉာဏ်)ကို ရရှိ၏။ ထိုသူသည် နောက်တစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေ မနေရတော့ပေ။

၉၀။ ဒုက္ခ ဟူသမျှသည် သင်္ခါရ တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်ပေါ် ပေါက်ဖွားလာခြင်း ဖြစ်၏။ သင်္ခါရ တရားများ ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ် သွားလျှင် ဒုက္ခ၏ ဖြစ်ပေါ် ပေါက်ဖွားမှုသည် ပြတ်နိုင် တော့ပေ။

၉၁။ အနတ္တကို အတ္တဟု ဆောက်မေ့၍ နေသည် နာမ်ရုပ် အနှောင်အဖွဲ့၌ ကျလျက်နေကြကုန်သော

လူများကို ကြည့်စမ်းလော့။ သူတို့သည် 'ဤအရာသည် သာလျှင် အမှန်တရား' ဟု မှတ်ထင်နေကြသည်။

၉၂။ သူတို့ ကြံစည်စိတ်ကူးသမျှ အရာဝတ္ထုတို့ သည် ကြံစည် စိတ်ကူးထားသည်နှင့် တကွတပြားသာ လျှင် ဖြစ်ကြကုန်သည်။ သူတို့ ကြံစည် စိတ်ကူးချက် တို့သည် လွဲမှားကြကုန်၏။ အကြောင်းမူကား ခဏတာ မျှ ခံသည့် အရာဝတ္ထုတို့သည် ပျက်စီးရမည်သာ ဖြစ်ပေ ၏။

၉၃။ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်ကား 'နိဗ္ဗာန်သည် သာလျှင် မပျက်စီးသည့် တရား၊ သစ္စာတရား' ဟု ထင် မှတ်ကြကုန်၏။ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သစ္စာဉာဏ် အားဖြင့်သာလျှင် တဏှာကို ကင်းကွာအောင် ပြုလုပ်၍ နိဗ္ဗာန်ကို ရယူကြကုန်၏။

၉၄။ မြွေ၏ပါးပြင်း အနီးမှ ခြေထောက်ကို ရှောင်ကွင်းသကဲ့သို့ အကြင်သူသည် ကာမဂုဏ် ခံစားမှုမှ ရှောင်ကွင်း၏။ ထိုသတိနှင့် ပြည့်စုံသောသူသည် ဤ အဆိပ် ပြွမ်းလျက်ရှိသော တဏှာကို စွန့်ပယ်ပြီးလျှင် နိဗ္ဗာန်လမ်းဘက်သို့ ရှေးရှု သွားလေ၏။

၉၅။ အလိုရမ္မက်ကိုသာလျှင် ရည်ရွယ်မှန်းထား သော လောကီစည်းစိမ်သူခ အနှောင်အဖွဲ့တို့၌ ဖမ်းမိ နေသူသည် ထိုအနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ဖို့ရန် ခဲယဉ်း သည်။ အကြောင်းမူကား အကြင်သူသည် ရှေ့နှင့် နောက်ကို မျှော်လင့်ချက် ထား၏။ အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန် ကာမဂုဏ် ချမ်းသာတို့၌ တပ်မက်မော၏။ ထိုသူ

အား အဘယ်သူသည် လွတ်မြောက်အောင် ပြုလုပ်နိုင် မည်နည်း။

၉၆။ ရွှေဒင်္ဂါး၊ ငွေဒင်္ဂါး ကုဋေသိန်းသန်းများ စွာကို မြင့်မြတ်သော ဥစ္စာနေဟု ငါ မခေါ်။ ထို ဥစ္စာနေ၌ မင်းသား၊ မီးဘေး၊ ရေဘေး၊ သူခိုးဘေး၊ ဓားပြဘေး၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟဘေး ရှိတတ်သည်။

၉၇။ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ ဟိရိ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာ ခုနစ်မျိုးကိုသာလျှင် မြင့်မြတ်၍ ခိုင်ခံ့သော ဥစ္စာနေ ဟူ၍ ငါ အသိမှတ်ပြုသည်။ ဤ ဥစ္စာနေ ခုနစ်မျိုးကို ဘယ်သူ ခိုးယူ လုယက် နိုင်မည်နည်း။

၉၈။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တို့သည် မကောင်းမှု၏ မူလအကြောင်းတရား ဖြစ်ကုန်၏။ အ လောဘ၊ အ ဒေါသ၊ အ မောဟ တို့သည် ကောင်းမှု၏ မူလအကြောင်းတရားတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

၉၉။ ကောင်းကင်ပြင်၌ ထွန်းလင်းတောက်ပ ၍ နေသော လနှင့်နေကို ဗြာဟ္မဏတို့သည် အစဉ်မပြတ် ပူဇော်ပသ ကြကုန်၏။ မျက်စိဖြင့် မြင်တွေ့ နေရသည့် လနှင့် နေတို့၏ နေရာသို့ သွားရာလမ်းကို ဗြာဟ္မဏတို့ သည် ညွှန်ကြား ပြောပြနိုင်သလော။

မျက်မှောက် မြင်တွေ့နိုင်သည့် လနှင့်နေ ရှိရာသို့ သွားရန် လမ်းခရီးကို မသိနိုင်လျှင်၊ မပြေးပြန်နိုင်လျှင် သူတို့သည် လည်းကောင်း၊ သူတို့၏ ဆရာ ဆရာများ သည် လည်းကောင်း မည်သည့်အခါမျှ မတွေ့ကြုံခဲ့ ဖူးသည့် ဗြဟ္မာနှင့် နီးစပ်သည့် လမ်းစကို ညွှန်ပြ

သည်ဆိုလျှင် ဆန်းကြယ်သည် အကြောင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

၁၀၀။ အစာအာဟာရ၏ အတိုင်းအရှည်ကို သိသော သတိနှင့် ပြည့်စုံသူသည် အစာမကြေမှာ မပူရပေ။ ထိုသူသည် မိမိအသက်ကို စောင့်ရှောက်ရင်းနှင့် နှစ်ပေါင်းကြာမြင့်မှ အိုမင်း ရင့်ရော်သွားသည်။

၁၀၁။ အချို့ မိန်းမသည် ယောက်ျားထက်ပင် မြင့်မြတ်သေးသည်။ အကယ်၍ မိန်းမသည် ပညာ၊ သီလနှင့် ပြည့်စုံပြီး လူကြီးသူမများကို ရိုသေလေးစား၍ လင်သား အပေါ်၌ သစ္စာရှိလျှင် အဘယ်သူသည် ထိုမိန်းမအား အပြစ် ပြောနိုင်မည်နည်း။ ထိုမိန်းမမျိုး၏ ဝမ်းတိုက်မှ မွေးဖွားသော သားသည် သူရသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံ၏။ ယင်းကဲ့သို့ ဘုန်းကံနှင့် ပြည့်စုံသူ မိန်းမ၏ ဝမ်းတိုက်မှ မွေးဖွားသော သားသည် တိုင်းနိုင်ငံကို အုပ်ချုပ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။

၁၀၂။ စေးနဲသူ၏ ဥစ္စာသည် ဘယ်သို့ ဘယ်ပုံမကောင်းသော လားရာသို့ လားရသနည်း (အသုံးမကျ ဖြစ်ရသနည်း) ဆိုလျှင် စေးနဲသူအတွက်ကြောင့် သူတစ်သက်တွင် မည်သူမျှ ချမ်းသာသုခ မရရှိပေ။ သူစုဆောင်းထားသည့် ဥစ္စာဓနများသည် အပြီးသတ်၌ ဘုရင့်ဘဏ္ဍာတိုက်ထဲသို့ သော်လည်း ရောက်သွားရသည်။ သို့မဟုတ် သူခိုးလက်ထဲသို့ သော်လည်း ရောက်သွားရသည်။ သို့မဟုတ် ရန်သူများ၏ ဖျက်ဆီးခြင်းကို သော်လည်း ခံရသည်။

ကပ်စေးနဲသူ၏ ဥစ္စာဓနသည် တောအတွင်းရှိ ကန်ရေကဲ့သို့ပင် အသုံးမကျ ဖြစ်ရသည်။ တောတွင်းရှိ ကန်ရေသည် မည်သို့မျှ အသုံးမချရဘဲ အလိုလိုပင် ခန်းခြောက် သွားရသည်။

၁၀၃။ ဧရာနှင့် မရဏသည် အလွန်ကြီးကျယ်သော တောင်ကြီးများထက်ပင် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသည်။ ဆင်တပ်၊ မြင်းတပ်၊ ရထားတပ်၊ ခြေလျင်တပ် တည်းဟူသော အင်္ဂါလေးတန်ရှိသည့် စစ်တပ်ကို အရှုံးပေးရသည်ထက်ပင် ပို၍ ဧရာ မရဏကို အရှုံးပေးရသည်။ ဧရာ မရဏ၏ အိမ်၌ ဤကား ဗြာဟ္မဏ၊ ဤကား စဏ္ဍာလ ဟူ၍ ကွဲပြားခြားနားမှု မရှိပေ။

၁၀၄။ အကျင့် စာရိတ္တနှင့် ပြည့်စုံသော သူသည် ဤလောက၌လည်း ချီးမွမ်းခံရသည်။ တမလွန် လောက၌လည်း ကောင်းရာသို့ လားရသည်။

၁၀၅။ ဗိဿလကပြင် ပြစ်မှုတစ်ခုခု ကျူးလွန်မိလျှင် ထိုပြစ်မှုကို ဝန်ခံပါ။ နောက်ဆောင်၌ မည်သည့်အခါမျှ ထိုပြစ်မှုကို မကျူးလွန်ပါနှင့်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် သူတော်ကောင်း၏ တာဝန်ဝတ္တရား ဖြစ်သည်။

၁၀၆။ တရားဓမ္မကို သိနားလည်ပြီးလျှင် အကြင်သူသည် လူကြီးသူမများကို ရိုသေ လေးစား၏။ အိုသူသည် ဤလောက၌လည်း ချီးမွမ်းခြင်းကို ခံရသည်။ တမလွန် လောက၌လည်း ကောင်းရာသို့ လားရသည်။

၁၀၇။ ရဟန်းတို့၊ သင်တို့ကို ငါ မပြုစုလျှင် အဘယ်သူ ပြုစုမည်နည်း။ ဤနေရာ၌ သင်တို့ကို ပြုစု

မည် အမေ မိဘ မရှိပေ။ သင်တို့သည် အချင်းချင်း မပြုစုကြလျှင် အဘယ်သူ ပြုစုမည်သူ ရှိမည်နည်း။ အကြင်သူသည် ရောဂါသည်ကို ပြုစု၏။ ထိုသူသည် ငါဘုရားကို ပြုစုသည် မည်၏။

၁၀၈။ လောဘ စက်ကွင်း၌ မိနေသော သူတစ်ဦး သည် သူတစ်ပါးအသက် သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲခြင်းကို လည်း ပြုလုပ်၏။ သူတစ်ပါး ဥစ္စာကိုလည်း ခိုးယူ၏။ သူတစ်ပါး သားမယားကိုလည်း ပြစ်မှားကျူးလွန်၏။ မဟုတ်မမှန်သော စကားကိုလည်း ပြောဆို၏။ အခြား သော သူများအားလည်း ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရန် နှိုးဆော်၏။

၁၀၉။ 'ဤတရားသည် အကုသိုလ် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စွန့်လွှတ်အပ်သည်။ ဤတရားကို ခံယူလျှင် ငါတို့သည် အကျိုးမဲ့ ဖြစ်မည်' ဟူသည်ကို သင်တို့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင် မျက်စိဖြင့် ကြည့်ရှုလော့။ အကုသိုလ် တရားကို စွန့်လွှတ်ခြင်းနှင့် ကုသိုလ်တရားကို ခံယူခြင်း နှစ်မျိုးကို သင်တို့သည် မိမိကိုယ်ပိုင် အသိဉာဏ် ပညာ ဖြင့် ပြုလုပ်ကြလော့။ သတင်းစကား ကြားရုံဖြင့် လည်း ကောင်း၊ မိရိုးဖလာ ထုံးတမ်းစဉ်လာ အားဖြင့် လည်း ကောင်း၊ ကြာမြင့်စွာ ကြာဆဲလော့သည် မိမိ၏ အယူအဆ အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဟောပြောသူ၏ အခြင်းအရာနှင့် ရုပ်သွင်ပြင်ကို နှစ်သက် သဘောကျသော အားဖြင့် လည်းကောင်း မပြုလုပ်ကြကုန်လင့်။

၁၁၀။ လွတ်လပ်မှု ရှိသူသည် အစဉ်သဖြင့် ချမ်းသာစွာ အိပ်ရလေသည်။ ရာဂ စသည် ကင်း၍ တပ်မက်

ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း အလျဉ်းမရှိသော သူသည် ငြိမ်းချမ်းစွာ နေရပြီးလျှင် အစဉ်သဖြင့် ချမ်းသာစွာ အိပ်ရလေသည်။

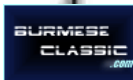
၁၁၁။ အရှုံး အမြတ်ကို မမြင်တွေ့ရဘဲ အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှင်နေခြင်းထက် အရှုံး အမြတ်ကို မြင်တွေ့ရပြီး တစ်နေ့ တစ်ရက်တာမျှ အသက်ရှင်နေခြင်း သည် ပိုမို၍ ကောင်းမြတ်၏။

၁၁၂။ အကြင်သူသည် သူတစ်ပါး၏ အလိုအတိုင်း နေရ၏။ ထိုသူသည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်ရသည်။ ချမ်းသာသုခသည် ကိုယ့်အလိုအတိုင်း နေရမှု၌သာလျှင် ရှိသည်။

၁၁၃။ မကောင်းမှု မကျက်သေးသရွေ့ (အကျိုးမပေးသေးသရွေ့) လူမိုက်သည် သဘောမပေါက်ပေ။ မကောင်းမှု ကျက်သည့်အခါကျမှ (အကျိုးပေးသည့်အခါကျမှ) လူမိုက်သည် 'အလို သည်ဟာ မကောင်းမှု ကံပါလား' ဟု သဘောပေါက်သည်။

၁၁၄။ သတ်ဖြတ်ခြင်း ၏ အကျိုးသည် သတ်ဖြတ်ခံရခြင်း ဖြစ်၏။ ကဲ့ရဲ့ခြင်း၏ အကျိုးသည် ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း ဖြစ်၏။ အမျက်ထွက်ခြင်း၏ အကျိုးသည် အမျက်ထွက် ခံရခြင်း ဖြစ်၏။ ပြုလုပ်သည့် အတိုင်းပင် အကျိုးကို ရရှိသည်။

၁၁၅။ အရောင်နှင့် အသွင်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူကို အကဲခတ်ဖို့ရန် မလွယ်။ တစ်စုံတစ်ဦးကို မြင်ရုံ မြင်ကာမျှဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ချခြင်း မပြုသင့်ပေ။ အရောင်



နှင့် အသွင်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် တည်ကြည် စောင့်စည်းသူဟု ထင်မှတ်ရသူပေါင်း များစွာပင် ရှိသည်။

၁၁၆။ ဤကဲ့သို့သော လူမျိုးသည် စွဲဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် နားတောင်း အတွက်သို့ လည်းကောင်း၊ အပေါ်က ရွှေရထားသည့် ကြေးတုံးကဲ့သို့ လည်းကောင်း ဖြစ်ကြသည်။ အပေါ်ယံက လှပတင့်တယ်သော်လည်း အတွင်းကမူ မစင်ကြယ်ပေ။

၁၁၇။ သင်သည် စိတ်နှလုံး ဖောက်ပြန်မှု ရောက်မလာစေရန် လည်းကောင်း၊ နှုတ်မှ မကောင်းသောစကား ထွက်မလာစေရန် လည်းကောင်း၊ ဒေါသ ကင်းရှင်းစွာဖြင့် မေတ္တာတရား လက်ကိုင်ထားပြီးလျှင် ကမ္ဘာလောက၌ လှည့်လည်မည် ဟူ၍ လည်းကောင်း အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်သင့်သည်။

၁၁၈။ သင်တို့အတွက် တာဝန်နှစ်မျိုးသာလျှင် ရှိသည်။ ယင်းတို့ကား တရားစကားကို နားထောင်ခြင်း နှင့် မြင့်မြတ်သော တုဏှိဘာဝေ ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၁၉။ အကြင်သူတို့သည် နားရှိသော်လည်း သဒ္ဓါတရားကို စွန့်လွှတ်ထားကုန်၏။ ထိုသူတို့အတွက် အမြိုက်၏ တံခါးသည် ပိတ်ထားလျက် ရှိပေသည်။

၁၂၀။ အနာရောဂါ ကင်းရှင်းခြင်းသည် မြင့်မြတ်သော လာဘ်လာဘ ဖြစ်၏။

၁၂၁။ မြင့်မြတ်သော အမျိုး၌ ဓွေးဖွားသူ မဟုတ်စေကာမူ အကယ်၍ တရားလမ်းအတိုင်း လျှောက်သွား

ပြီး တရားကို တိကျ မှန်ကန်စွာ လိုက်နာကျင့်ကြံလျှင် ထိုသူသည် ချီးကျူးအပ်သူ၊ ပူဇော်အပ်သူ မည်လေ၏။

၁၂၂။ ဤ(ခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော) လေ့မှ ကိလေသာရေကို ပက်ထုတ်လော့။ ရေ ပက်ထုတ်လိုက်လျှင် သင်၏လေ့သည် ပေါ့ပါးသွားလိမ့်မည်။ ရာဂနှင့် ဒေါသကို ပြတ်တောက်ပစ်မှသာလျှင် သင်သည် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

၁၂၃။ တဏှာတော တစ်ခုလုံးကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းကြလော့။ သစ်ပင် တစ်ပင်ကိုသာလျှင် ခုတ်ထွင်ခြင်း မပြုကြလင့်။ ဘေးသည် တောမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ တောနှင့် ချုံပုတ်များကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်း ပစ်မှသာလျှင် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

၁၂၄။ သရဒ ဥတု၌ ပွင့်သော ကြာပွင့်ကို လက်ဖြင့် ခူးဖြတ်သကဲ့သို့ မိမိ၏ တဏှာကို ဖြတ်ပစ်လော့။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ညွှန်ပြသည့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ငြိမ်းချမ်းရေး လမ်းစဉ်ကိုသာလျှင် လိုက်နာလော့။

၁၂၅။ မကောင်းမှုမှ ကိုယ် နှုတ် နှလုံး ဖယ်ရှားထားသူသာလျှင် ဗုဒ္ဓညွှန်ပြသည့် လမ်းကြောင်းအတိုင်း လိုက်နာလျှောက်သွား နိုင်သည်။

၁-၈-၂ (ပုပ္ဖ ဝဂ္ဂ)

၂-၄-၁ (ဗာလ ဝဂ္ဂ)

၅-၆-၁ (ပဏ္ဍိတ ဝဂ္ဂ)

၇-၉-၁ (သဟဿ ဝဂ္ဂ)

၁၀-၁၁ ခေ-ပ (ပါပ ဝဂ္ဂ)
 ၁၂-၁၃ ခေ-ပ (အတ္တ ဝဂ္ဂ)
 ၁၄-၁၆ ခေ-ပ (လောက ဝဂ္ဂ)
 ၁၇ ခေ-ပ (ဗုဒ္ဓ ဝဂ္ဂ)
 ၁၈-၂၃ ခေ-ပ (မလ ဝဂ္ဂ)
 ၂၄-၂၈ ခေ-ပ (ကောမ ဝဂ္ဂ)
 ၂၉-၃၅ ခေ-ပ (မလ ဝဂ္ဂ)
 ၃၆-၄၇ ခေ-ပ (ဓမ္မဋ္ဌ ဝဂ္ဂ)
 ၄၈-၅၃ ခေ-ပ (ပကိစ္ဆက ဝဂ္ဂ)
 ၅၄-၅၈ ခေ-ပ (နိရယ ဝဂ္ဂ)
 ၅၉-၆၂ ခေ-ပ (ပုပ္ဖ ဝဂ္ဂ)
 ၆၃-၆၅ ခေ-ပ (ယမက ဝဂ္ဂ)
 ၆၆-၆၈ ခေ-ပ (ဗာလ ဝဂ္ဂ)
 ၆၉ ခေ-ပ (အရဟတ္တ ဝဂ္ဂ)
 ၇၀ ခေ-ပ (သဟဿ ဝဂ္ဂ)
 ၇၁ ခေ-ပ (ပါပ ဝဂ္ဂ)
 ၇၂ ခေ-ပ (နာဂ ဝဂ္ဂ)
 ၇၃-၇၉ ခေ-ပ (ဘိက္ခု ဝဂ္ဂ)
 ၈၀ သု-နိ (ဓမ္မိက ဝဂ္ဂ)
 ၈၁-၈၂ သု-နိ (နိဒါန ဝဂ္ဂ)
 ၈၃ သု-နိ (ဓဂ္ဂဝိသာက သုတ္တ)
 ၈၄-၈၅ သု-နိ (နာဝါ သုတ္တ)
 ၈၆-၈၇ သု-နိ (ကောဏလိက သုတ္တ)
 ၈၈ သု-နိ (နာလက သုတ္တ)

၈၉-၉၃ သု-နိ (ဒွါယတာနုပဿနာ သုတ္တ)
 ၉၄ သု-နိ (ကာမ သုတ္တ)
 ၉၅ သု-နိ (ဂဟဋ္ဌက သုတ္တ)
 ၉၆ သု-နိ (ဒုဋ္ဌက သုတ္တ)
 ၉၇ အ-နိ (ဓန ဝဂ္ဂ)
 ၉၈ အ-နိ (ကာလာမ သုတ္တ)
 ၉၉ ဒီ-နိ (တေဝိဒ္ဓ သုတ္တ)
 ၁၀၀-၁၀၄ (ကောသလ သံယုတ်)
 ၁၀၅ ဒီ-နိ (သာမညဗလ သုတ္တ)
 ၁၀၆ မ-နိ (ရာဟုလောဝါဒ သုတ္တ)
 ၁၀၇ သံ-နိ (ဗြဟ္မဏဓမ္မိယ သုတ္တ)
 ၁၀၈-၁၀၉ အ-နိ
 ၁၁၀ အ-နိ
 ၁၁၁ ခေ-ပ
 ၁၁၂ သံ-နိ (ဝိသာခ သုတ္တ)
 ၁၁၃-၁၁၄ (သံဂါယ သုတ္တ)
 ၁၁၅-၁၁၆ အ-နိ
 ၁၁၇ မ-နိ (ကကဇူပမ သုတ္တ)
 ၁၁၈-၁၁၉ မ-နိ (ပါသရာသီ သုတ္တ)
 ၁၂၀ မ-နိ (မာဂဏ္ဍိပ သုတ္တ)
 ၁၂၁ မ-နိ (ခန္တိ သုတ္တ)
 ၁၂၂ ခေ-ပ (ဘိက္ခု ဝဂ္ဂ)
 ၁၂၃-၁၂၅ ခေ-ပ (မဂ္ဂ ဝဂ္ဂ)

နိုဘယ်ဇာလေဆရာ
ပဉ္စလက် သရုပ်မှန်ဝါဒီ ကိုလံဘီယာ
အမျိုးသားစာရေးဆရာကြီး
ဂေဘရီယယ် ဂါစီယာ မားကွက်န်
(Gabriel Garcia Marquez) ၏
Chronicle of Death Foretold ကို

ပြန်ဆိုသော

ဆရာမြသန်းတင့် ၏

မရဏ အိပ်မက်တစ်ခု၏

မှတ်တမ်း

- ◆ အနုပညာသည် ဘဝနှင့်မတူဘဲ ဘဝသည် အနုပညာနှင့် တူနေသည်...
- ◆ အနုပညာသည် ဘဝကို သရုပ်ဖော်ခြင်း မပြုဘဲ ဘဝသည် အနုပညာကို သရုပ်ဖော်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်...

လက်တင်အမေရိကတိုက်၏ မြင်ကွင်းကျယ်
ခေတ်ပေါ်ပန်းချီကားတစ်ချပ်။

[ဆရာမြသန်းတင့်၏ နောက်ဆုံး ဘာသာပြန်လက်ရာ]

(၁၊ စက်တင်ဘာ၊ ၁၉၉၀ တွင် ထွက်ပါမည်။)

• သတ္တလောက၌ လူသည်သာ မိမိ၏ဘဝကို မှတ်တမ်း တင်နိုင်စွမ်းသော သတ္တဝါ ဖြစ်သည်။

• လူသည်သာ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် ကာလ သုံးပါးကို ဆက်စပ်၍ ဆင်ခြင် သုံးသပ်နိုင်စွမ်း ရှိသော သတ္တဝါ ဖြစ်သည်။

• တစ်နည်းအားဖြင့် လူသည် အတိတ်ပေါ်တွင် အခြေ ချ၍ ပစ္စုပ္ပန်ကို ခိုပြီး အနာဂတ်ကို မျှော်မှန်းကြည့်တတ်သည်။

ပါဗမာက္ခ ခဒါက်တာခင်မောင်ဝင်း

(ဒဿနိကဗေဒ) ပြုစုသည်

လူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား နှင့်

ဒဿနရှုထောင့်

[လောကအမြင်ဟူသည်။ ဒဿနဗေဒ ရှုထောင့်။
တွေးကြ၊ ရေးကြ၊ ဆွေးနွေးကြ။ အထင်နှင့် အမြင်။
အတွေးနှင့်အရေး။ မြန်မာရိုးရာ အတွေးအခေါ်ကို ထုတ်
ဖော်ကြစို့။ အတွေးအခေါ် အမျိုးမျိုးကို လေ့လာခြင်း။
ကမ္ဘာ့အတွေးအခေါ်သမိုင်းကို လေ့လာခြင်း။ လူ။ လူနှင့်
ပတ်သက်သော မှတ်ချက်များ။ သိပ္ပံပညာ၊ ဘာသာ
စကားနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား။ ဘာထရစ်လ်အယ်နှင့်
သူ့အတွေးအခေါ် အယူအဆ အချို့။ နှစ်ဆယ်ရာစု
ခေတ် ဒဿန အယူအဆများနှင့် ဆင်ခြင်ခြင်း တရား
...ဆောင်းပါးများကို စုစည်းခြင်း။]

(၁၊ စက်တင်ဘာ၊ ၁၉၉၀ တွင် ထွက်ပါမည်။)



နိုင်ငံနှင့် နိုင်ငံရေးအတွေးအခေါ်သည် အညမညဖြစ်သည်။
 နိုင်ငံဖြစ်ပေါ်လာလျှင် နိုင်ငံရေးအတွေးအခေါ် ပေါ်လာမြဲဖြစ်သည်။
 နိုင်ငံရေးအတွေးအခေါ်ပေါ်၌ အခြေခံလျက်
 နိုင်ငံပေါ်ပေါက်လာသည်လည်း ရှိသည်။
 “နိုင်ငံရေးအတွေးအခေါ်အစ ဂရိလူမျိုးတို့က” ဆိုသည်အတိုင်း
 ဂရိလူမျိုးတို့ အစပြုခဲ့သော
 ကမ္ဘာ့နိုင်ငံရေးအတွေးအခေါ်သည်
 ခေတ်အဆက်ဆက် အသွင်အမျိုးမျိုး
 ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။
 ယင်းကမ္ဘာ့နိုင်ငံရေးအတွေးအခေါ် အယူအဆများထဲမှ

နိုင်ငံရေး ဒဿန

[ခေါ်မ၊ ရောမ၊ ခရစ်ယာန်၊ အလယ်ခေတ်]

ပါရဂူ မြုစုသည်။

- ခေါ်မ နိုင်ငံရေးအတွေးအခေါ်တွင်- ဆင်ခြင်တုံဝါဒ၊ မနုဿဝါဒနှင့် ပုဂ္ဂလဝါဒ၊ ဂိုးလစ် သို့မဟုတ် ဖြိုပြည်နယ်၊ အေသင်၊ စပါတာ၏ အုပ်ချုပ်ရေးစနစ်၊ ဆိုပစ် သို့မဟုတ် ဆိုဖီ၊ အက်ပီ ကျူရီယနှင့် စတိုအစ်။
- ရောမ နိုင်ငံရေးအတွေးအခေါ်တွင်- ဆစ်ဆရို၊ ဆေနေကာ၊ ရောမ တရားဥပဒေ၊ ရောမ၏ အကျိုးပြုချက်များ။
- ခရစ်ယာန်ဘာသာ နိုင်ငံရေးအတွေးအခေါ်တွင်- စိန့်အင်ငရို၊ စိန့်ဩဂတ်စတင်၊ ဂရေဂိုရီ။
- အလယ်ခေတ် နိုင်ငံရေးအတွေးအခေါ်တွင်- ကျူတန်လူမျိုးတို့၏ အတွေးအခေါ်၊ ပဿသရာဇ်စနစ်၊ ရိုမန်ကက်သလစ်ချာရ်၏ ဩဇာအရှိန်အဝါ... စသည်တို့ကို

(အတွင်းပုံများစွာဖြင့် ရာပြည့်နှစ်အတိုင်း သေသပ်စွာ ထုတ်ဝေခြင်း။)

BURMESE
CLASSIC



ပုဒ္ဒါစာအုပ်
ပါရဂူ