

ကျေးဇူးရှင်
လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး

ပြုစီရင်တော်မူသော

ဗုဒ္ဓဏ္ဍာဝါဒကမ္မဋ္ဌာနိး



ပုဏ္ဏောဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်း မာတိကာ

ဥဒ္ဓေသ အကျဉ်း
ဝိတ္ထာရ အကျယ်
မြေဓာတ်အကျယ်
ရေဓာတ် အကျယ်
မီးဓာတ် အကျယ်
လေဓာတ် အကျယ်
အကြည်ခြောက်မျိုး အကျယ်
မျက်စိ စသည်၌ စိတ်ဖြစ်ပုံ
ဓာတ်မီး ရှစ်မျိုး
ဓာတ်ဆီ ငါးမျိုး
ဓာတ်ဘီလူးအုပ်စိုးချက်
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာရှုလိုသော်
အာဟာရကို အစွဲပြု ရှုရန်
ဒုက္ခရှုနည်း
အနတ္တရှုနည်း
ပုဏ္ဏောဝါဒကမ္မဋ္ဌာန်း ပြီးပြီ။





ကျေးဇူးရှင် ပဌမလယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး
မန္တလေးမြို့ အနောက်ပြင် ဂုဏ်တန်တန်းရပ်နေ
အသက်(၆၀)ကျော်ရွယ် ဒါယိကာမကြီး

ဒေါ်ပုံအား ဆုံးမသော

ပုဏ္ဏောဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဥဒ္ဓေသ အကျဉ်း

- အယံကာယော=ဤကိုယ်သည်၊ ဘူတသဉ္ဇယော= ဓာတ်ကြီး
လေးပါးဟုဆိုအပ်သော မဟာဘုတ်တို့၏ အပေါင်းအစုသည်၊
ဟောတိ=ဖြစ်၏။
- ဆန္ဒပဿဒါနံ=ခြောက်မျိုးသော အကြည်အလင်း အတွင်း
ဓာတ်နုတို့ဖြင့်၊ ပူရော=ပြည့်၏။
- အဋ္ဌဟိ အဂ္ဂိဟိ=ရှစ်မျိုးသော ဓာတ်မီးတို့သည်၊ နိစ္စံ=အမြဲ၊
အာဟိတော=အုပ်စိုးအပ်၏။
- ပဉ္စဟိ ဩဇာဟိ=ငါးမျိုးသော ဓာတ်ဆီတို့သည်၊ ရက္ခိတော=
စောင့်အပ်၏၊ ထမ္ဘိတော=ထောက်ပံ့အပ်၏။
- ဓာတုဘက္ခော=ဖြစ်ပွားသမျှသော ဓာတ်ကြမ်းဓာတ်နုတို့ကို
အမြဲပုံသေ စား၍နေသော၊ ဧကော=တစ်ခုသော၊ ဓာတု
ယက္ခော= ဓာတ်ဘီလူးသည်၊ အဓိဝုတ္တော=အုပ်စိုး၏။



ပုဏ္ဏောဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်း

၂

တဿ=ထိုဓာတ်ဘီလူး၏၊ ပက္ခာ=အပင်းအသင်းတို့သည်ကား၊
 ဗဟူ= အသိန်းမက များပြားကုန်၏။
 အယံ=ဤသည်ကား၊ ဥဒ္ဒေသော=အကျဉ်းတည်း။

ဝိတ္ထာရ အကျယ်

ဘူတသဗ္ဗယ၊ မဟာဘုတ်လေးပါးအပေါင်း

ဝိတ္ထာရော=အကျယ်မူကား၊ ကုမသ္မိံ ကာယေ=ဤကိုယ်အလုံးကို၊
 စတုဓာ=လေးပုံလေးစု၊ ကတေ=ပြုလတ်သည်ရှိသော်၊ ပထဝီ=မြေကြီး
 တစ်စု၊ အာပေါ=ရေတစ်စု၊ တေဇော=မီးတစ်စု၊ ဝါယော=လေတစ်စု၊
 ကုတိ=ဤသို့၊ စတုဘာဂေါ=လေးပုံ လေးစုဖြစ်၏။

ပထဝီဓာတု မြေဓာတ်အစု

တတ္ထ=ထိုလေးစုတို့တွင်၊ မုဒုခရာ=အနုအကြမ်း စမ်း၍ထိရသော
 အမှုသည်၊ ပထဝီ=မြေကြီးအစုတည်း။

အာပေါဓာတု ရေဓာတ်အစု

ဒဝတာ=စိုစွတ် စေးဘွဲ့သော အမှုသည်၊ အာပေါ=ရေအစုတည်း။

တေဇောဓာတု မီးဓာတ်အစု

သီတုဏှော=အေးမှု နွေးမှုသည်၊ တေဇော=မီးအစုတည်း။

ဝါယောဓာတု လေဓာတ်အစု

ဝိတ္ထန္တိတော=လျော့ရဲတောင့်တင်း ထောက်ခံခြင်းအမှုသည်၊
 ဝါယော=လေအစုတည်း။



မြေဓာတ်အကျယ်

ပထဝီ=မြေသည်၊ သိလာ=သိလာပထဝီလည်းကောင်း၊ ပံသု=ပံသုပထဝီလည်းကောင်း၊ ဣတိ=ဤသို့၊ ဒွိဓာ=နှစ်ပါးအပြားရှိ၏၊ နခါ=နှစ်ဆယ်သော မြေသည်း လက်သည်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဒန္တာ=သုံးဆယ့်နှစ်ချောင်းသော သွားရိုးတို့သည်လည်းကောင်း၊ အဋ္ဌိ=သုံးရာမျှသော အရိုးကြီးငယ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ သိလာ=သိလာပထဝီတို့သာတည်း၊ ဝါ=ကျောက်မြေတို့သာတည်း။

ဣမာ=ဤသုံးရာငါးဆယ်မျှသော ကျောက်စုကျောက်ခဲတို့သည်၊ ဧကန္တေန=စင်စစ်အားဖြင့်၊ ပထဝီယေဝ=ဓာတ်မြေအစုတို့သာတည်း၊ နိဿတ္တာ=သတ္တဝါ မဟုတ်ကုန်၊ နိဇ္ဇိဝါ=အရှင်မဟုတ်ကုန်၊ အ စေတနာ=ကြံမှု သိမှု မရှိကုန်။

ကေသာ=ဆံပင်တို့လည်းကောင်း၊ လောမာ=မွှေးညင်းတို့လည်းကောင်း၊ တစော=အရေလည်းကောင်း၊ မံသံ=ကိုးရာသော အသားစိုင်အသားခဲလည်းကောင်း၊ နှာရူ=ကိုးရာသော အကြောကြီး အကြောငယ်တို့လည်းကောင်း၊ အဋ္ဌိမဉ္ဇံ=ရိုးတွင်း ခြင်ဆီစုလည်းကောင်း၊ ဝက္ကံ=အညှို့ခဲလည်းကောင်း၊ ဟဒယံ=နှလုံးခဲလည်းကောင်း၊ ယကနံ=အသည်းခဲလည်းကောင်း၊ ကိလောမကံ=အတွင်းအမြှေးလွှာ အပြင်အမြှေးလွှာလည်းကောင်း၊ ပိဟကံ=အဖျဉ်းခဲလည်းကောင်း၊ ပပ္ဖါသံ=အဆုပ်ခဲလည်းကောင်း၊ အန္တံ=အူမလွှာလည်းကောင်း၊ အန္တဂုဏံ=အူနု အူသိမ်လည်းကောင်း၊ ဥဒရိယံ=အစာစိမ်းလည်းကောင်း၊ ကရီသံ=အစာကျက်လည်းကောင်း၊ မတ္တလူဂံ=ဦးနှောက်ခဲလည်းကောင်း၊ ဣမာ=ဤမြေတို့သည်ကား၊ ပံသုပထဝီ=ရွှံ့မြေ ညွန်မြေ အမုန့်မြေတို့သာတည်း၊ နိဿတ္တာ=သတ္တဝါမဟုတ်ကုန်၊ နိဇ္ဇိဝါ=အရှင်မဟုတ်ကုန်၊ အစေတနာ=ကြံမှု သိမှု မရှိကုန်။



တံသဗ္ဗံ=ထိုအလုံးစုံသည်။ ကမ္မဇံ=ကံမှဖြစ်သောမြေ၊ စိတ္တဇံ=စိတ်မှ
ဖြစ်သောမြေ၊ ဥတုဇံ=ဓာတ်မီးမှဖြစ်သော မြေ၊ အာဟာရဇံ=ဓာတ်ဆီမှဖြစ်
သောမြေဟူ၍၊ စတုပ္ပါဒံ=လေးပါးအပြားရှိ၏။

အာပါယိကာ=ငရဲကောင်၊ ပြိတ္တာကောင်၊ အသုရကာယကောင်၊
တိရစ္ဆာန်ကောင် ဖြစ်၍ နေသော မြေစိုင်မြေခဲစုသည်။ သြဠာရိကာ=ကြမ်း
ထန်း၏၊ မနုဿာ=လူကောင်သဏ္ဌာန်ဖြစ်နေသော မြေစိုင်မြေခဲစုသည်။
သုခုမာ=သိမ်မွေ့ နူးညံ့၏၊ တတော=ထိုထက်၊ စာတု မဟာရာဇိကာ=စတု
မဟာရာဇ် နတ်ကောင် သဏ္ဌာန်ဖြစ်၍ နေသော မြေစိုင်မြေခဲစုသည်။
သုခုမာ=သိမ်မွေ့နူးညံ့၏၊ အပိစ=ဆိုဖွယ်အထူးကား၊ တတ္ထ=ထိုစာတု
မဟာရာဇ်နတ်မြေစုတွင်၊ ဘူမာဒေဝါ=ဘူမဇိုင်းခေါ်သော မြေစိုင် မြေခဲစု
တို့သည်၊ သန္တိ=ရှိကုန်၏၊ တတ္ထ=ထိုဘူမဇိုင်းခေါ်သော မြေစိုင်မြေခဲစု
တို့တွင်၊ ဂေစိ=အချို့ကုန်သော၊ အပ္ပပုညာ=ဘုန်းကံနည်းကုန်သော၊
ဝိနိပါတိကာ=နတ်စိုး၊ နတ်ဝါး၊ အစိမ်းသားရဲ၊ တဇ္ဇေ၊ မှင်စာစသော
ဝိနိပါတိက အသုရာခေါ်ရသော ဒုက္ခိတဘူမဇိုင်း မြေစိုင်မြေခဲစုတို့
သည်ကား၊ သြဠာရိကာ=မြေကြမ်းတို့ပင်ဖြစ်ကုန်၏။

တတော=ထိုစတုမဟာရာဇ်နတ်ကောင်ဖြစ်သော မြေစုထက်၊
တာဝတိံသာ=တာဝတိံသာနတ်ခေါ်ရသော မြေစိုင်မြေခဲစုသည်။ သုခုမာ=
သိမ်မွေ့နူးညံ့၏၊ ဧဝံ=ဤအတူ၊ အကနိဌာ=အကနိဌဗြဟ္မာမင်းကြီး
ခေါ်ရသော မြေစိုင် မြေခဲစုတိုင်အောင်၊ ဥပရူပရိ=တစ်ဆင့်ထက်တစ်
ဆင့်၊ သုခုမဘာဝေါ=သိမ်မွေ့ နူးညံ့သောအဖြစ်ကို၊ ဝေဒိတဗော=သိ
အပ်၏၊ ဥပရိ=အကနိဌဗြဟ္မာခေါ်ရသော မြေစိုင်မြေခဲစုမှ အထက်၌၊
ပထဝီနာမ=မြေစိုင်မြေခဲမည်သည်၊ နတ္ထိ=မရှိပြီ။

ပထဝီ=မြေဓာတ်သည်၊ နိဋ္ဌိတာ=ပြီးပြီ။



ရေဓာတ် အကျယ်

ပိတ္တံ=သည်းခြေရည် သည်းခြေခဲလည်းကောင်း၊ သေမှံ=သလိပ်ရည် သလိပ်ခဲလည်းကောင်း၊ ပုဗ္ဗော=ပြည်ရည် ပြည်ခဲလည်းကောင်း၊ လောဟိတံ=သွေးရည်သွေးခဲလည်းကောင်း၊ သေဒေါ=ချွေးရည် ချွေးခဲလည်းကောင်း၊ မေဒေါ=အဆီပြင်အဆီခဲလည်းကောင်း၊ အသု=မျက်ရည် လည်းကောင်း၊ ဝသော=အဆီကြည်လည်းကောင်း၊ ခေဠော=တံထွေးရည် တံထွေးခဲလည်းကောင်း၊ သိယံဏိကာ=နှာရည် နှာခဲလည်းကောင်း၊ လသိကာ=အစေးပုပ်လည်းကောင်း၊ မုတ္တံ=ကျင်ငယ်လည်းကောင်း၊ ဣမေ=ဤအစုတို့သည်၊ အာပေါ=ရေအစုတို့တည်း။ ။ ဒွီသု=နှစ်မျိုးကုန်သော၊ ဥဒကေသု=ရေချို ရေငံတို့တွင်၊ လောဏာ=ရေငံသက်သက်တို့သာတည်း၊ ဣမေ=ဤရေတို့သည်၊ နိဿတ္တာ=သတ္တဝါ မဟုတ်ကုန်၊ နိဇ္ဇိဝါ=အရှင်မဟုတ်ကုန်၊ အစေတနာ=ကြံ့မူသိမူမရှိကုန်။

တံသဗ္ဗံ=ထိုအလုံးစုံသော ရေအစုသည်၊ ကမ္မဇံ=ကံမှဖြစ်ရသော ရေ၊ စိတ္တဇံ=စိတ်မှဖြစ်သောရေ၊ ဥတုဇံ=ဓာတ်မီးမှဖြစ်သောရေ၊ အာဟာရဇံ=ဓာတ်ဆီမှ ဖြစ်သောရေဟူ၍၊ စတုပ္ပိဓံ=လေးပါးအပြားရှိ၏။

အာပါယိကာ=အပါယ်ဘုံသား သဏ္ဌာန်ဖြစ်၍နေသော ရေရည် ရေခဲစုသည်၊ ဩဠာရိကာ=ကြမ်းတမ်း၏၊ မနုဿော=လူရည် လူစေးဖြစ်နေသော ရေစုသည်၊ သုခုမာ=သိမ်မွေ့နူးညံ့၏၊ ဣတိ အာဒိနာ=ဤသို့ အစရှိသည်ဖြင့်၊ အကနိဋ္ဌာ=အကနိဋ္ဌဗြဟ္မာရည် ဗြဟ္မာစေးဖြစ်နေသော ရေစုတိုင်အောင်၊ ဝတ္တပ္ပံ=ဆိုအပ်၏၊ ဥပရိ=အကနိဋ္ဌ ဗြဟ္မာရည် ဗြဟ္မာစေးဖြစ်နေသော ရေအစုမှအထက်၌၊ အာပေါနာမ=ရေမည်သည်၊ နုတ္ထိ=မရှိပြီ။

အာပေါ=ရေဓာတ်သည်၊ နိဋ္ဌိတော=ပြီးပြီ။



မီးဓာတ် အကျယ်

ဥသ္မာ=တစ်ကိုယ်လုံးကို ပေါင်းနွေး၍ သွေး သည်းခြေ လေ သလိပ်တို့ကို ကြည်လင်စေတတ်သော ဥသ္မာခေါ်သော ကိုယ်စောင့် ဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ပါစကော=အစာအိမ်၌ ဆိုက်လာသမျှသော အရည်အဖတ်တို့ကို ကျိုချက်သမှု အနုအကြမ်း ခွဲခြမ်းရွေးနုတ် အဆီထုတ်သော ပါစကဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ဇိရဏာ=နုနယ်သော အရွယ်အဆင်းကို ရင့်သန်မောက်မာခြင်းသို့ ရောက်လေအောင် ရင့်သန်မောက်မာသော အရွယ်အဆင်းတို့ကို တရွေ့ရွေ့ခြောက် သွေ့ကုန်ခန်း ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြေ့ခြင်းသို့ရောက်လေအောင် အမြဲဆောင်သော ဇိရဏဓာတ်မီး လည်းကောင်း၊ သန္တာပေါ=ရက်ဆက် ရက်ချန် ဖျားမှု ထုန်ကျင် ကိုက်ခဲမှုစသည်ကို ပြုတတ်သော သန္တာပ မည်သော အပျက်ဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ဒါဟော=ပေါက်နာ ကျောက်နာ ဝက်သက်နာ နူနာစသည်ဖြစ်၍ သွေး သည်းခြေတို့ကို အခြေပျက် အောင်လောင်ကျွမ်းလျက် မန်းရည် ငန်းရည် ပြည်ပုပ် သွေးပုပ်ဖြစ်အောင် ပြုတတ်သော ဒါဟဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ဣမေ=ဤငါးပါးသော အစုတို့သည်၊ တေဇာ=ဓာတ်မီးအစုတို့ပေတည်း။ ။ ဒွီသု=နှစ်မျိုးကုန် သော၊ အဂ္ဂိသု=အေး၍လောင်မှု ပူ၍လောင်မှုတို့တွင်၊ ဥဏှာ=ပူ၍လောင် သော ဥဏှဓာတ်မီးတို့သာတည်း။ ။ ဣမေ=ဤမီးတို့သည်လည်း၊ နိဿတ္တာ=သတ္တဝါ မဟုတ်ကုန်၊ နိဇ္ဇိဝါ=အရှင်မဟုတ်ကုန်၊ အစေတနာ= ကြံမှု သိမှု မရှိကုန်။

တံသဗ္ဗံ=ထိုအလုံးစုံသောဓာတ်မီးစုသည်၊ ကမ္မဇံ=ကံမှဖြစ်သော ဓာတ်မီး၊ စိတ္တဇံ=စိတ်မှဖြစ်သောဓာတ်မီး၊ ဥတုဇံ=ဥတုမှဖြစ်သောဓာတ်မီး၊ အာဟာရဇံ= ဓာတ်ဆီမှဖြစ်သောဓာတ်မီးဟူ၍၊ စတုပ္ပိဓံ=လေးပါး



အပြားရှိ၏။

အဝီစိ=အဝီစိငရဲကောင်ရှိ ဓာတ်မီးသည်၊ အတိဩဋ္ဌာရိကော= အလွန်ကြမ်းတမ်း၏၊ အကနိဋ္ဌော=အကနိဋ္ဌဗြဟ္မာပူ ဗြဟ္မာငွေသည်၊ အတိသုခမော=အလွန်သိမ်မွေ့၏၊ အန္တရေ=အလယ်အကြားဘုံစု၌၊ ဥပရူပရိ=တစ်ဆင့်ထက် တစ်ဆင့်၊ သုခုမဘာဝေါ=သိမ်မွေ့သောအဖြစ်ကို၊ ဝေဒိတဗ္ဗော=သိအပ်၏။ ။ ဒွိန္ဒူ=ဓာတ်မီးတို့၏ ပူမှုအေးမှု နှစ်ပါးတို့တွင်၊ ဥဏှဘာဝေါ=ပူလောင်မှုသည်၊ အဝီစိ အဂ္ဂိနာ=အဝီစိငရဲမီးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကပ္ပဂ္ဂိနာ=စကြဝဠာ ကုဋေတစ်သိန်း အတွင်းပထမဈာန် သုံးဘုံတိုင်အောင် အကုန်လောင်သော ကမ္ဘာဖျက်မီးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပါကဋ္ဌော=ထင်ရှား၏။ ။ သီတဘာဝေါ=အေးမှုကူး၊ လောကန္တရေန=လောကန္တရက် ငရဲရေဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကပ္ပဒကေန=စကြဝဠာ ကုဋေတစ်သိန်းအတွင်း ဒုတိယဈာန်သုံးဘုံတိုင်အောင် အကုန်လောင်သော ကမ္ဘာဖျက်ရေဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပါကဋ္ဌော=ထင်ရှား၏။ ။ စ=ဆက်အံ့၊ ဧတ္ထ=ဤ ရေဖြင့် ကမ္ဘာဖျက်ရာ၌၊ ဝိနာသော=ပျက်မှုသည်၊ သီတဂ္ဂိနော=သီတမီး၏၊ ဝသော=အစွမ်းပေတည်း။ အာပသာ=ရေဓာတ်၏၊ ဝသော=အစွမ်းသည်၊ န=မဟုတ်။

တေဇော=မီးဓာတ်သည်၊ နိဋ္ဌိတော=ပြီးပြီ။

လေဓာတ် အကျယ်

အဿာသော=ထွက်သက်လေလည်းကောင်း၊ ပဿာသော=ဝင်သက်လေလည်းကောင်း၊ ဗလံ=ကိုယ်၏သန်မြန်ခြင်း ဦးခေါင်းခြေလက်စသော အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ သန်မြန်ခြင်းတည်းဟူသော အားခွန်



ဗလ ခေါ်ဆိုကြသော ဗလဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ထမ္ဘနံ=ထမ်းခွင့် ဆိုက်ခါ ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်ကိုထမ်းသော ထမ္ဘန ဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ဓာရဏံ=ဆောင်ခွင့်ဆိုက်ခါ ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်ကို ပင့်ဆောင်သော ဓာရဏဓာတ်လေ လည်းကောင်း၊ စလနံ=ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်ကို ရွှေ့ရှားစေတတ်သော စလနဓာတ်လေ လည်းကောင်း၊ ဂမနံ=သွားလိုသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဂမန ဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ဌာနံ=တန့်တန့် ကြပ်ကြပ် ရပ်လိုသောအခါ ဖြစ်ပေါ် လာသော ဌာနဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ နိဿဇ္ဇာ=ထိုင်လိုသော အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော နိဿဇ္ဇ ဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ဥက္ခေပေါ= ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်ကို ချီမြှောက်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဥက္ခေပ ဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ နိက္ခေပေါ=ပစ်ချလိုသောအခါဖြစ် ပေါ်လာ သော နိက္ခေပဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ဝိက္ခေပေါ=ထိုမှ ဤမှ ပစ်လိုသော အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝိက္ခေပဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ သမိဉ္ဇနံ= အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ကို ကွေးလိုကောက်လိုသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော သမိဉ္ဇနဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ပသာရဏံ=အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ကို ဆန့်တန်းလိုသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပသာရဏဓာတ်လေလည်း ကောင်း၊ ဂဟဏံ=ကိုင်လို ဆွဲလိုသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဂဟဏ ဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ အာကမ္မနံ=ဆွဲငင်သော အာကမ္မနဓာတ်လေ လည်းကောင်း၊ အပကမ္မနံ=တွန်းဖယ်သော အပကမ္မနဓာတ်လေလည်း ကောင်း၊ ကထနံ=စကားစမြည် ပြောဆိုလိုသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကထနဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ကမ္မနံ=တုန်လှုပ်သော ကမ္မနဓာတ်လေ လည်းကောင်း၊ ဖရဏံ=ဝမ်းမီးစစ်၍ အနှစ်အဆီရအပ်သော ရသဓာတ် ရည်ကိုလည်းကောင်း၊ နှလုံးအိမ် သည်းခြေ အိမ်၊ အသဲလွှာတို့၌



ထာဝရဖြစ်ပွားသော သွေးရည်၊ သည်းခြေရည်တို့ကို လည်းကောင်း၊
ကိုယ်လုံးပျံ့နှံ့အောင် ဖြန့်ဖြူးသော ဖရဏဓာတ်လေလည်းကောင်း၊
ကုမ္ဘိသယော=ဝမ်းတွင်း၌ကိန်းသော ဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ကောဋ္ဌာ
သယော=အူတွင်း၌ကိန်းသော ဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ဥဒ္ဓွဂ်မော=
ပျို့ခြင်း အန်ချင်းစသည်ဖြင့် အထက်သို့ ဆန်တက်သော ဓာတ်လေ
လည်းကောင်း၊ အစောဂမော=အောက်သို့သက်သော ဓာတ်လေလည်း
ကောင်း၊ ကုမေ=ဤနှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အစုတို့သည်၊ ဝါယာ=လေအစု
တို့တည်း။ ။ ကုမေ=ဤလေအစုတို့သည်၊ နိဿတ္တာ=သတ္တဝါ မဟုတ်ကုန်၊
နိဇ္ဇိဝါ=အရှင်မဟုတ်ကုန်။ အစေတနာ=ကြံမှု သိမှု မရှိကုန်။

တံသဗ္ဗံ=ထိုအလုံးစုံသော လေအစုသည်၊ ကမ္မဇံ=ကံမှဖြစ်သော
လေ၊ စိတ္တဇံ=စိတ်မှဖြစ်သောလေ၊ ဥတုဇံ=ဓာတ်မီးမှဖြစ်သောလေ၊
အာဟာရဇံ=ဓာတ်ဆီမှဖြစ်သောလေ ဟူ၍၊ စတုပ္ပိဇံ=လေးပါးအပြားရှိ၏။
(ဩဠာရိကသုခုမမှာ ဆိုမြဲဆို) ဝါယော=လေဓာတ်သည်၊ နိဋ္ဌတော=ပြီးပြီ။
ဘူတသဉ္စယော ဟူသော ပဌမစကား၌ အကျယ်ပြချက်ပြီးပြီ။

အကြည်ခြောက်မျိုး အကျယ်

ဗဟိဒ္ဓါ=အပဉ္စ၊ နိမိတ္တာနံ=နေရိပ်၊ လရိပ်၊ မျက်နှာရိပ် အစရှိကုန်
သော အရိပ်သဏ္ဌာန်တို့၏၊ ဥပဋ္ဌာနာ=ထင်ရာ ပေါ်ရာဖြစ်ကုန်သော၊
အတိပသန္နာ=အလွန်ကြည်လင်လှစွာကုန်သော၊ အာဒါသာ ဒယောဝိယ=
မှန်အကြည် ဖလ်အကြည် စသည်တို့နှင့်ထပ်တူ၊ ကာယေ=တွင်းပ
သိမ်းကျုံး တစ်ကိုယ်လုံး၌၊ ကမ္မဇာ=ကံမှဖြစ်ကုန်သော၊ ဆပသန္နာ=
ခြောက်မျိုးသော အကြည်ဓာတ် အလင်းဓာတ်တို့သည်၊ သဏ္ဍိတာ=
ကောင်းစွာတည်ကုန်၏။



ကတမေစ=အဘယ်သည်တို့နည်းဟူမူကား၊ စက္ခု=စက္ခုဟူသော အကြည် ဓာတ်လည်းတစ်ပါး၊ သောတံ=သောတဟူသော အကြည်ဓာတ် လည်းတစ်ပါး၊ ယာနံ=ယာနဟူသော အကြည်ဓာတ်လည်းတစ်ပါး၊ ဇိဝှါ=ဇိဝှါဟူသော အကြည်ဓာတ်လည်းတစ်ပါး၊ ကာယော=ကာယ ဟူသော အကြည်ဓာတ်လည်းတစ်ပါး၊ မနော=စိတ်ဟူသော အကြည် ဓာတ်လည်းတစ်ပါး၊ ဣမေ ဆ=ဤခြောက်ပါးတို့တည်း။

တတ္ထ=ထိုခြောက်ပါးသောအကြည်တို့တွင်၊ စက္ခု=စက္ခုဟူသော အကြည်သည်သာလျှင်၊ ဝဏ္ဏသဟိတံ=အဆင်းနှင့်တကွ ကြည်သည် ဖြစ်၍၊ ဒဿနိယံ=မျက်စိဖြင့်ပင် မြင်၍သိရ၏၊ သေသာ=ကြွင်းသော အကြည်ငါးပါးတို့ကိုမူကား၊ န ဒဿနိယာ=မျက်စိဖြင့်ကြည့်၍ မသိရကုန်၊ ဉာဏဝိသယာ=ဉာဏ်ဖြင့်သိရသော အရာသာဖြစ်ကုန်၏။

- ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတို့၊ ဣဒံစိတ္တံ=ဤသတ္တဝါတို့၏ စိတ်ဟူသော ဓာတ် အထူးသည်၊ ပဘဿရံ=တလျှမ်းလျှမ်း တလက်လက် ပြီးပြီးပြတ်လျှင် ကြည်လင်တောက်ထွန်း၏--ဟူ၍လည်း ကောင်း။
- စိတ္တံ=စိတ်မည်သော ဓာတ်အထူးသည်၊ ပဏ္ဏရံ=ဆွတ်ဆွတ် ဖြူလျှင် ကြည်လင်တောက်ထွန်း၏--ဟူ၍လည်းကောင်း။

ဝုတ္တတ္တာ=မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသောကြောင့်၊ တေသု= ထိုခြောက်ပါးသောဓာတ်ကြည်မျိုးတို့တွင်၊ စိတ္တံ=စိတ်ဟူသော ဓာတ် ကြည်သည်၊ အတိဝိယ=အတိုင်းထက်အလွန်လျှင်၊ ပသန္နံ=ကြည်လင် လှ၏၊ ပဏ္ဏရံ=ဖြူစင်လှ၏၊ ပဘဿရံ=ပြီးပြီးပြတ် တလက်လက် တောက်ထွန်း၏--ဟူ၍၊ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ=ရူအပ်၏။



တေသု=ထိုခြောက်ပါးသောအကြည်တို့တွင် စက္ခု=အမြင်
 ဓာတ်ဟူသော စက္ခုသည်၊ စက္ခုမှို=မျက်လုံးအိမ်အလယ်၌၊ ဌိတံ=တည်၏။
 သောတံ=အကြားဓာတ်ဟူသော သောတသည်၊ ကဏ္ဍဗိလေ=နားတွင်း
 ၌၊ ဌိတံ=တည်၏။ ။ ဃာနံ=အနံဓာတ်ဟူ သောဃာနသည်၊ ဃာနဗိလေ=
 နှာခေါင်းတွင်း၌၊ ဌိတံ=တည်၏။ ။ ဇိဝါ=အလျက် ဓာတ်ဟူသော ဇိဝါသည်၊
 ဇိဝါမဇ္ဈေ=လျှာလယ်၌၊ ဌိတံ=တည်၏။ ။ ကာယော=အတွေ့ဓာတ်ဟူသော
 ကာယသည်ကား၊ ကာယေ=တစ်ကိုယ်လုံး၌၊ အနောကာသောနာမ=သူမ
 ရှိသော အရပ်မည်သည်။ နတ္ထိ=မရှိ၊ သဗ္ဗံ=အလုံးစုံသော၊ ကာယံ=အတွင်း
 အပ ရှိသမျှသော တစ်ကိုယ်လုံးကို၊ ဗျာပေတွာ=ပျံ့နှံ့၍၊ ဌိတော=တည်၏။
 ကာယော=တစ်ကိုယ်လုံးသည်၊ ဖလိကက္ခန္ဓာဝိယ=ကြည်လှစွာသော
 ဖလ်တုံးကြီး မှန်တုံးကြီးနှင့်ထပ်တူ၊ ဟောတိ=ဖြစ်၏။ ။ မနော=အတုမရှိ
 ထွန်းတောက်ဘိသော စိတ်အကြည်မူကား၊ ဟဒယေ=နှလုံးအိမ်တွင်း၌၊
 နိစုံ=အမြဲ၊ ပဝတ္တတိ=ဖြစ်၏။

မျက်စိ စသည်၌စိတ်ဖြစ်ပုံ

ယဒါ=အကြင်အခါ၌၊ ရူပနိမိတ္တာနိ=အိုးသဏ္ဌာန်၊ ဒွက်သဏ္ဌာန်
 စသော အဆင်းသဏ္ဌာန် အရိပ်အရောင်တို့သည်၊ စက္ခုမှို=မျက်စိ
 အကြည်၌၊ ဒိဿန္တိ=ထင်လာကုန်၏၊ ဃဋ္ဌေန္တိ=ခိုက်လာကုန်၏၊ တဒါ=
 ထိုအခါ၌၊ ဟဒယေ=နှလုံး၌၊ စိတ္တသန္တာနံ=စိတ်အစဉ်သည်၊ ဆိဇ္ဇတိ=
 ပြတ်၏၊ စက္ခုမှို=စက္ခုအကြည်၌၊ ဇာယတိ=ဖြစ်ပေါ်၏။

ဧဝံ=ဤနည်းအတူ၊ သဒ္ဓနိမိတ္တေသု=အသံရိပ်တို့သည်၊ သောတေ=
 သောတအကြည်၌၊ ဒိဿန္တေသု=ထင်လာကုန်သည်ရှိသော်၊ ဃဋ္ဌေန္တေသု=
 ခိုက်လာ ကုန်သည်ရှိသော်၊ ဟဒယေ=နှလုံး၌၊ စိတ္တသန္တာနံ=စိတ်



အစဉ်သည်။ ဆိဇ္ဇတိ=ပြတ်၏။ သောတေ=သောတအကြည်၌၊
ဇာယတိ=ဖြစ်ပေါ်၏။

ဂန္ဓေသု=အနံတိုသည်။ ဃာနေ=ဃာနအကြည်၌၊ ဒိဿန္တေသု=
ထင်လာကုန်သည်ရှိသော်၊ ဃဋ္ဌေန္တေသု=ခိုက်လာကုန်သည်ရှိသော်၊
ဟဒယေ=နှလုံး၌၊ စိတ္တသန္တာနံ=စိတ်အစဉ်သည်။ ဆိဇ္ဇတိ=ပြတ်၏၊
ဃာနေ=ဃာနအကြည်၌၊ ဇာယတိ= ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ရသေသု=အရသာတို့သည်၊ ဇိဝှိယ=ဇိဝှိအကြည်၌၊ ဒိဿန္တေသု=
ထင်လာကုန်သည်ရှိသော်၊ ဃဋ္ဌေန္တေသု=ခိုက်လာကုန်သည်ရှိသော်၊
ဟဒယေ=နှလုံး၌၊ စိတ္တသန္တာနံ=စိတ်အစဉ်သည်။ ဆိဇ္ဇတိ=ပြတ်၏၊
ဇိဝှိယ=ဇိဝှိအကြည်၌၊ ဇာယတိ=ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ကာယေ=တွင်းပသိမ်းကျုံး တစ်ကိုယ်လုံးတွင်၊ ယတ္ထ=အကြင်
နေရာ၌၊ ဗောဠဗ္ဗာနိ=အနုအကြမ်းဟူသော မြေဓာတ် အတွေ့၊ အအေး
အပူဟူသော မီးဓာတ်အတွေ့၊ အလှုပ်အရှား အတင်းအလျော့ဟူသော
လေဓာတ်အတွေ့တို့သည်၊ ဖုသန္တိ=တွေ့ထိကုန်အံ့၊ ဃဋ္ဌေန္တိ=ခိုက်တိုက်
ကုန်အံ့၊ ဟဒယေ=နှလုံး၌၊ စိတ္တသန္တာနံ=စိတ်အစဉ်သည်။ ဆိဇ္ဇိတွာ=ပြတ်၍၊
တတ္ထ=ထိုတွေ့ထိရာနေရာ၌၊ ဇာယတိ=ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ပဗ္ဗတကုစ္ဆိမိ=စိုပြည်ရွှမ်းရွှမ်း တောင်အဝှမ်း၌၊ သိလာဗိလေ=
ကျောက်တွင်း ၌၊ ဥပ္ပိဒံနာမ=ဗွက်ဗွက် ဗွက်ဗွက် အမြဲထွက်၍နေသော
စိမ့်ရေစမ်းရေမည်သည်၊ အတ္တိကိရ=ရှိသတတ်၊ ဧဝံ=ဤအတူ၊ ကာယ
မဇ္ဈေ=ကိုယ်၏အလယ်၌၊ ဟဒယ ဗိလေ=နှလုံးအိမ်တည်းဟူသောတွင်း၌၊
ဥပ္ပိဒံ=အမြဲပွက်၍ထွက်နေသော၊ ဘဝင်္ဂသန္တာနံ=ဆွတ်ဆွတ်လင်ကြည်
ဘဝင်ရည်တည်းဟူသော စိတ်ဓာတ်သည်၊ အတ္တိ=ရှိ၏။ သဗ္ဗနိမိတ္တာနိ=
အလုံးစုံသော အာရုံနိမိတ် သဏ္ဌာန်ရိပ်တို့သည်၊ တတ္ထ=ထိုလက်လက်



လက်လက် အမြဲပွက်၍ ပေါ်ထွက်ဖြစ်ပွားကာနေသော ဘဝင်အစဉ်၌ ဒိဿန္တိ=ထင်ရကုန်၏။

ယဒါ=အကြင်အခါ၌၊ တသ္မိ=ထိုဘဝင်ဟူသော ဓာတ်ကြည်၌၊ ကိဉ္စိ=တစ်စုံတစ်ခုသော အာရုံသစ်သည်၊ ဒိဿတိ=ထင်၏၊ တဒါ=ထိုအခါ၌၊ ဂန္ဓိတေ=အကြိမ်တစ်ရာချက်၍ ထက်မြက်လှစွာသော ယမ်းအစဉ်၊ အဂ္ဂိပါတံဝိယ=မီးပွားကျသောအခါကဲ့သို့၊ သဝေဂံ=ထက်သန် ပြင်းထန် အလွန်မြန်သော အဟုန်ရှိသော၊ ဇေနသန္တာနံ=ဇောစိတ် အစဉ်သည်၊ ဥဋ္ဌဟိတွာ=တိမ်တိုက်တွင်းမှ တလျှမ်းလျှမ်းထသော လျှပ်ချက်ကဲ့သို့ လျှမ်းလျှမ်းတက်ထကြွ၍၊ သဗ္ဗကိစ္စံ=ကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုး နှုတ်၏လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုး စိတ်၏လှုပ်ရှားမှု အမျိုးမျိုးကို၊ သာဓေတိ=ပြီးစေ၏။ အာရမ္မဏေ=ထင်လာသော အာရုံနိမိတ် အာရုံရိပ်သည်၊ ဝိဂတေ=ကင်းကွာ ကွယ်ပျောက်ပြန်သည်ရှိသော်၊ တံ=ထိုလျှမ်း လျှမ်း တောက်ထသော ဇောဓာတ်အစဉ်သည်၊ ဝိဂစ္ဆတိ=ကွယ်ဆုံးပျောက် ပျက်ပြန်၏။ ။ ဣမေ=ဤခြောက်ပါးသော အကြည်တို့သည်၊ နိဿတ္တာ=သတ္တဝါ မဟုတ်ကုန်။ နိဇ္ဇိဝါ=အရှင်မဟုတ်ကုန်။ အစေတနာ= ကြံမှု သိမှု ကြောင့်ကြပြသော ဗျာပါဒမရှိကုန်။ ။ ဣမေ=ဤခြောက်ပါးသော အကြည်တို့သည်၊ အပါယတော= အပါယ် အကြည်မှ၊ ဘဝဂ္ဂါ=နေဝသညာ နာသညာ ဗြဟ္မာအကြည်တိုင်အောင်၊ ဥပရူပရိ=အဆင့်ဆင့်၊ အဓိကာ=လွန်ကဲကုန်၏၊ ဗုဒ္ဓါ=ဘုရားခေါ်သော အကြည်တို့သည်၊ သေဋ္ဌာ=အထွတ်အထိပ်တို့ပေတည်း။

ဆပသာဒါ=အကြည်ခြောက်မျိုးတို့သည်၊ နိဋ္ဌိတာ=ပြီးကုန်ပြီ။



ဓာတ်မီး ရှစ်မျိုး

အဋ္ဌဟိအဂ္ဂိဟိ=ရှစ်မျိုးသောဓာတ်မီးတို့သည်၊ အယံကာယော= ဤကိုယ်ကောင်အလုံးကို၊ အာဟိတော=အုပ်စိုးအပ်၏၊ တေ=ထိုရှစ်မျိုး သော ဓာတ်မီးတို့ဟူသည်၊ ကတမေ=အဘယ်သည်တို့နည်း-

- ကမ္မဇော=ရှေးရှေးဘဝ ပြုခဲ့ကြသော ကံမှဖြစ်သော ကမ္မဇ ဓာတ်မီးတမျိုး၊
- စိတ္တဇော=စိတ်မှဖြစ်သော စိတ္တဇဓာတ်မီး တစ်မျိုး၊
- ဥတုဇော=တစ်ခုတစ်ခုသော ဓာတ်မီးမှ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပွား သော ဥတုဇဓာတ်မီးတစ်မျိုး၊
- အာဟာရဇော=ဓာတ်ဆီမှဖြစ်ပွားသော ဓာတ်မီးတစ်မျိုး၊

ဣမေ=ဤလေးမျိုးသော ဓာတ်မီးတို့သည်၊ သီတုဏှဝသေန=သီတ လေးပါး၊ ဥဏှလေးပါး၏ အစွမ်းဖြင့်၊ အဋ္ဌဓာ=ရှစ်ပါးပြားကုန်၏။

တတ္ထ=ထိုရှစ်ပါးတို့တွင်၊ ပုရိမာ=ရှေးဖြစ်ကုန်သော ကမ္မဇဓာတ်မီး၊ စိတ္တဇဓာတ်မီး နှစ်မျိုးတို့သည်၊ အဇ္ဈတ္တာ=သတ္တဝါကောင်သန္တာန်တွင်သာ ရအပ်ကုန်၏။ ဗဟိဒ္ဓါ=သတ္တမဟုတ်သော အပသန္တာန်၌၊ နတ္ထိ=မရှိကုန်။ ဥတုဇော=ဥတုမှဖြစ်ပွားသော ဓာတ်မီးသည်၊ အဇ္ဈတ္တိ=သတ္တဝါတွင် အကျုံးဝင်သော ဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ဗဟိဒ္ဓါ=ရေ မြေ တော တောင် စသော ဗဟိဒ္ဓတွင် အကျုံးဝင်သော ဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ဣတိ=ဤသို့၊ ဒွိဓာ=နှစ်ပါးပြား၏။ ။အာဟာရဇော=အာဟာရဇဓာတ်မီးသည်လည်း၊ တထာ=ထိုဥတုဇဓာတ်မီးအတူ အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓနှစ်ပါးပြား၏။



သဗ္ဗော=အလုံးစုံသော၊ ဗာဟိရော=မြေကြီး၊ မြင့်မိုရ်၊ စကြဝဠာ၊
ဟိမဝန္တာ၊ သီဒါ၊ သမုဒ္ဒရာ၊ တောတောင်၊ သစ်ပင်ချုံနွယ်၊ ဘုံဗိမာန်၊
အဝတ်ပုဆိုး စသော အပဝတ္ထုစုသည်။ အဂ္ဂိနော=ဗဟိဒ္ဓဓာတ်မီး၏၊
ဥဒယော=အပွားအစီးစုသာတည်း။

သတ္တသန္တောနေ ပန=သတ္တဝါတို့၏ ကိုယ်သန္တာန်၌ကား၊
ကလလတော=ကလလရေကြည်မှု၊ ပဋ္ဌာယ=စ၍၊ အာယုဝေမဇ္ဈံ=အသက်
အရွယ် အလယ်ပိုင်း တိုင်အောင်၊ ဣမေ=ဤရှစ်မျိုးသော ဓာတ်မီးတို့သည်၊
သမုဒိတာ=တစ်နေ့တစ်ခြား တိုးပွား တက်ထွန်းကုန်လျက်၊ ဘူတာနိစ=
ဆိုခဲ့ပြီးသော မံသအဋ္ဌိအစရှိသော မြေစုမြေခဲ၊ ပိတ္တ လောဟိတ
အစရှိသော ရေစု ရေခဲ၊ ဥဿာ ပါစက အစရှိသော မီးအစု၊ အဿာသ
ပဿာသ ဗလ အစရှိသော လေအစုတို့ကိုလည်းကောင်း၊ တေသံ=ထို
ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏၊ မဏ္ဍာနိ=အရောင်အရည် အကြည်အမွမ်း
ဖြစ်ကုန်သော၊ ပသန္နာနိစ=ခြောက်မျိုးသော ဓာတ်ကြည်တို့ကိုလည်း
ကောင်း၊ ဝမ္မယန္တိ=တစ်နေ့တစ်ခြား တိုးပွားကြီးရင့်စေပေကုန်၏။ ။ သဗ္ဗ
ကာယော=ကိုယ်အလုံးသည်၊ အဂ္ဂိနံ=ရှစ်ပါးသော ဓာတ်မီးတို့၏၊
ဥဒယော=အပွားအစီးစုသာတည်း။

မဇ္ဈတော=အသက်တမ်းအလယ်ပိုင်းမှ၊ ပစ္ဆာ=နောက်၌၊ အဂ္ဂိသု=
ဓာတ်မီးတို့သည်၊ ဟာယန္တေသု=တစ်နှစ်တစ်ခြား လျော့ပါး ဆုတ်ယုတ်
ကုန်သည်ရှိသော်၊ သဗ္ဗေ=အလုံးစုံကုန်သော ဓာတ်ကြီးစုတို့သည်၊
ဟာယန္တိ=ဆုတ်ယုတ်ကုန်၏။ ။ ဣမေပိ=ဤဓာတ်မီးတို့သည်လည်း၊
နိဿတ္တာ=သတ္တဝါမဟုတ်ကုန်။ နိဇ္ဇိဝါ= အရှင်မဟုတ်ကုန်။ အစေတနာ=
ကြံမှု သိမှု မရှိကုန်။

ဥတု=ဓာတ်မီးအခန်းသည်၊ နိဋ္ဌိတော=ပြီးပြီ။



ဓာတ်ဆီ ငါးမျိုး

ကမ္မဇော=ကံမှဖြစ်ပွားသော ဓာတ်ဆီ၊ စိတ္တဇော=စိတ်မှဖြစ်ပွားသော ဓာတ်ဆီ၊ ဥတုဇော=ဓာတ်မီးမှဖြစ်ပွားသော ဓာတ်ဆီ၊ အာဟာရဇော=အဇ္ဈတ္တ ဩဇာမှဖြစ်ပွားသော ဓာတ်ဆီ၊ ဗဟိရော=မျိုအပ်သမျှ အာဟာရမှဖြစ်ပွားသော ဗဟိဒ္ဓဓာတ်ဆီဟူ၍၊ ပဉ္စဝိဓော=ငါးပါးအပြားရှိ၏။

ပုဗ္ဗေ=ရှေး၌၊ ဝုတ္တော=ဆိုခဲ့သမျှသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး၊ ဓာတ်ကြည်ခြောက်ပါး၊ ဓာတ်မီးရှစ်ပါးတို့သည်၊ အာဟာရ ပဋိသရဏာ=ဓာတ်ဆီငါးမျိုးလျှင် ကိုးကွယ်ရာရှိကြကုန်၏။ ဒကဇော=ရေ၌ဖြစ်ပွားသော ငါးအစရှိသော ရေသတ္တဝါတို့သည်၊ ဒကပဋိသရဏာ=ရေလျှင် ကိုးကွယ်ရာ ရှိကြကုန်သကဲ့သို့တည်း။ တိဏာ=မြေအပြင်ရှိ မြက်ဟူသမျှတို့သည်၊ ဝုဠိပဋိသရဏာ=မိုးရေ မိုးပေါက်လျှင် ကိုးကွယ်ရာ ရှိကြကုန်သကဲ့သို့တည်း။

ဟိ=ထိုစကားမှန်၏။ အာဟာရေသု=ဓာတ်ဆီတို့သည်၊ ဥဒိတေသု=တက်ပွားကုန်သည်ရှိသော်၊ အဂ္ဂယော=ဓာတ်မီးတို့သည်၊ ဥဒယန္တိ=တက်ပွားကုန်၏။ အဂ္ဂိသု=ဓာတ်မီးတို့သည်၊ ဥဒိတေသု=တက်ပွားကုန်သည်ရှိသော်၊ ဘူတာနိ=ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည်၊ ဥဒယန္တိ=တက်ပွားကုန်၏။ ဘူတေသု=ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည်၊ ဥဒိတေသု=တက်ပွားကုန်သည်ရှိသော်၊ ပဿဒါ=ဓာတ်ကြည်ခြောက်ပါးတို့သည်၊ ဥဒယန္တိ=တက်ပွားကုန်၏။ အာဟာရေသု=ဓာတ်ဆီတို့သည်၊ ဟာယန္တေသု=လျော့ပါးကုန်သည်ရှိသော်၊ ကမေန=အစဉ်အားဖြင့်၊ ဟာယန္တိ=ဆုတ်ယုတ် လျော့ပါးကြကုန်၏။ ။ ဣမေပိ=ဤကိုယ်လုံးပြည့်ထွေ စောင့်၍နေသော



ဓာတ်ဆီငါးမျိုးတို့သည်လည်း၊ နိဿတ္တာ=သတ္တဝါမဟုတ်ကုန်။ နိဇ္ဇိဝါ= အရှင်မဟုတ်ကုန်။ အစေတနာ=ကြံမှု သိမှု မရှိကုန်။

အာဟာရော=အာဟာရသည်၊ နိဌိတော=ပြီးပြီ။

-----*-----

ဓာတ်ဘီလူးအုပ်စိုးချက်

ဓာတုဘက္ခော=ဖြစ်ဖြစ်သမျှသော ဓာတ်ကြမ်းဓာတ်နုတို့ကို တစ်ခုတန်မျှ မကျန်ရအောင် အမြဲပုံသေ စားမျိုး၍နေသော၊ ယက္ခော= ဓာတ်ဘီလူးမျိုးဟူသည်၊ ကတမော=အဘယ်နည်း၊ မရဏံ=မရဏဟူသော ဓာတ်မျိုးပေတည်း။

ယထာ=ဥပမာမည်သည်ကား၊ အယေ=သံတုံး၌၊ မလံ=သံချေး သည်၊ အယမေဝ=သံသားကိုသာလျှင်၊ နိစ္စံ=အမြဲ၊ ခါဒတိ=စား၏၊ လောဟေ=ကြေးခဲ၌၊ မလံ=ကြေးချေးသည်၊ လောဟမေဝ=ကြေးကို သာလျှင်၊ နိစ္စံ=အမြဲ၊ ခါဒတိ=စား၏၊ အယလောဟေသု=သံတုံး ကြေးတုံး တို့၌၊ တေသံ=ထိုသံချေး ကြေးချေးတို့၏၊ အနောကာသောနာမ=မရှိသော အရပ်မည်သည်၊ နတ္ထိ=မရှိ၊ ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နာ=အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှသော သံသား ကြေးသားတို့သည်၊ တေသံ=ထိုသံချေး ကြေးချေးတို့၏၊ ဘက္ခာ= အစာတို့သည်သာ၊ ဟောန္တိ=ဖြစ်ရကုန်၏။ ။ ဧဝံ=ဤနည်းအတူ၊ ဓာတု ယက္ခာ=မရဏဟူသောဓာတ်ဘီလူးမျိုးတို့သည်၊ ဓာတုယော ဧဝ=မြေဓာတ် ရေဓာတ်အစရှိသော ဓာတ်တို့ကိုသာလျှင်၊ နိစ္စံ=အမြဲ၊ ခါဒန္တိ=စားကြ ကုန်၏၊ ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နာ=အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှကုန်သော ဓာတ်တို့သည်၊ တေသံ=ထိုဓာတ်ဘီလူးတို့၏၊ ဘက္ခာ=အစာတို့သည်သာ၊ ဟောန္တိ=ဖြစ် ရကုန်၏။



ကထံဟောန္တိ=အဘယ်သို့ဖြစ်ကုန်သနည်း၊ ပဋိသန္ဓိတော= ပဋိသန္ဓေမှ၊ ပဋ္ဌာယ=စ၍၊ ဧကေကသ္မိံ= တစ်ခုတစ်ခုသော ဓာတ်သည်၊ ဥပ္ပန္နံ=ဖြစ်ပေါ်လာသည်ရှိသော်၊ ဧကေကော=တစ်ခုတစ်ခုသော ဓာတ်ဘီလူးသည်၊ သဟိတောဝ=တကွထပ်ကြပ်ပါမြဲသာတည်း၊ တဿာ= ထိုကြောင့်၊ ကာယော=ဓာတ်ခဲ ဓာတ်တုံး တစ်ကိုယ်လုံးသည်၊ ယက္ခ ပူရော=ဓာတ်ဘီလူး အပြည့်ရှိနေသည်ဖြစ်၍၊ ယက္ခခန္ဓော=ဓာတ် ဘီလူးခဲပင်ဖြစ်၏။

တေသံ=ထိုဓာတ်ဘီလူးတို့ကို၊ ပရိဝေသကာ=အစာထမင်း အမြဲ သွင်းရကုန်သော ဓာတ်တို့ကား၊ ကမ္မံ=ရှေးကံဟောင်းသည်တစ်ခု၊ စိတ္တံ=စိတ်သည်တစ်ခု၊ ဥတု=ဓာတ်မီးရှစ်မျိုးလည်းတစ်ခု၊ ဩဇာ= ဓာတ်ဆီငါးမျိုးလည်းတစ်ခု၊ ဣမေ=ဤလေးမျိုးတို့သည်၊ ပရိဝေသကာ= ဓာတ်ဘီလူးတို့စားသောက်ရန် အစာထမင်း အမှန်သွင်းသော ဓာတ် တို့ပေတည်း။ ။ တေ=ထိုလေးပါးသော ဓာတ်မျိုးတို့သည်၊ သယံပိ= မိမိတို့သည်လည်း၊ ဘက္ခာ=ဘီလူးစာတို့ပင်တည်း။

ဟိ=ထင်ရှားစေအံ့၊ ဒိနေ ဒိနေ=နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း၊ ဘုတ္တေ=မျိုမျို သမျှကုန်သော အစာရေစာတို့ကို၊ ဒွေဘာဂေ=နှစ်ဖို့တို့ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဧကော=ထက်ဝက်တစ်စုကား၊ အာဟာရော=ဓာတ်ဆီစုပေတည်း၊ ဧကော= ထက်ဝက်တစ်စုကား၊ ဥတုဓာတ်မီးစုပေတည်း၊ အာဟာရေ=မျိုလိုက်သော ဗဟိဒ္ဓုဩဇာသည်၊ ဌာနပတ္တေ=အစာသစ်အိမ်သို့ ဆိုက်ရောက်သည်ရှိ သော်၊ အဇ္ဈတ္တာ=ကိုယ်နှင့်အမျှနေကြသော အဇ္ဈတ္တဓာတ်ကြီးလေးပါး ဓာတ်မီးရှစ်ပါး ဓာတ်ဆီလေးပါးတို့သည်၊ ဗလလဒ္ဓါ=အသစ်သော အား အစွမ်းကို ရကြကုန်သည်ဖြစ်၍၊ ဥဋ္ဌဟန္တိ=ထကြကုန်၏။ ။ယထာ=



ဥပမာကား၊ ဂိမ္ဗေ=နွေလ၌၊ မဟာမေဃေ=ကြီးစွာသော မိုးကြီးသည်၊
ဝဿန္တေ=ရွာသည်ရှိသော်၊ ရုက္ခတိဏာ=သစ်ပင်မြက်ပင်တို့သည်၊
ဥဌဟန္တိ=ထကြကုန်သကဲ့သို့တည်း။

အဇ္ဈတ္တာ=အဇ္ဈတ္တ ဓာတ်ဆီဓာတ်မီးတို့သည်၊ ပုပ္ဖန္တိ=အသစ်
အသစ်သော ရုပ်ကလာပ်ပွင့်တို့ကို ပွင့်ကြကုန်၏၊ ဖလန္တိ=သီးကြကုန်၏၊
ဝမေန္တိ=အဆင့်အဆင့် ကလာပ်ပွင့်တို့ကို တိုးပွားစေကြကုန်၏၊ တဒါ=
ထိုအခါ၌၊ ကာယော=တစ်ကိုယ်လုံးသည်၊ ဗလဝန္တေဟိ=အားအင်
ရှိကြကုန်သော၊ ရူပေဟိ=ရုပ်သစ် ကလာပ်သစ်တို့ဖြင့်၊ ယနုပူရော=
တခဲနက်ပြည့်၏၊ သောသတ္တော=ထိုသတ္တဝါသည်၊ တေ=ထို တစ်ကိုယ်လုံး
ဖြစ် ကလာပ်သစ်တို့ကို၊ ပရာမသိတွာ=ငါဟုအလွဲ အထင်စွဲ၍၊ အဟံ=
ငါသည်၊ ဗလဝါ=အားရှိသည်၊ အမှိ=ဖြစ်၏။ ဣတိ=ဤသို့၊ ဥဒဂ္ဂစိတ္တော=
ရွှင်လန်းတက်ကြ ရိုးရိုးရွှသော စိတ်ရှိသည်၊ ဟောတိ=ဖြစ်၏။

➤ နွေအခါခြောက်သွေ့ နွမ်းပါး၍နေသော တော ချုံ မြက်ခင်းမှာ
မိုးကြီးရွာ၍ အသစ်အသစ်သော အညွန့် အရွက် အပွင့်
အသီးတို့ ပေါ်ပေါက်ဖြစ်ပွား စည်ကားစည်ပင် စိမ်းရှင် ညိုမှိုင်း
ဆိုင်းဆိုင်းညိုညို ရိပြန်သကဲ့သို့ ဆာမွတ်ခေါင်းပါး၍ နေ
သောသူမှာ အစာရေစာ မျှိုသောအခါ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ
ဓာတ်ဆီဓာတ်မီးတို့မှာ အသစ်အသစ် ပြိုင်းပြိုင်းထ၍
ဖြစ်ကြကုန်သော မြေကလာပ် ရေကလာပ် လေကလာပ်
မီးကလာပ် အကြည်ကလာပ်တို့ဖြင့် တခဲနက်ပြည့်၍ နေ
သောအခါ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဥဒယလက္ခဏာကို အတပ်
မြင် အောင်ကြည့်ရမည်။



တသ္မိ=ထိုတစ်ကြိမ်မျိုး၍ တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့ပြီးသော ဓာတ်ဆီစုသည်။ စိရေန=နှစ်ပဟိုရ် သုံးပဟိုရ်စာ အတန်ငယ်ကြာသဖြင့်၊ ဇီရိတွာ=ပုပ်ရိန္ဒမ်းပါး၍၊ ယက္ခဘက္ခေ=ဓာတ်ဘီလူးတို့၏ အစာသည်။ ဇာယတေ=ဖြစ်ပြန်ခဲ့သော်၊ တေ= ထိုတစ်ကိုယ်လုံး၌ အုန်းအုန်းတက် ဖြစ်ပွားကြကုန်သော ကလာပ်သစ်တို့သည်၊ သူရောဒယေ=နေတက်သော အခါ၌၊ ဥဿာဝဗိန္နူနိဝိယ=ဆီးနှင်းပေါက်တို့ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဝိမ္ပေ=တပေါင်းတန်ခူး၌၊ ဝါတပ္ပဟတာနိ=လေပြင်းခတ်ကုန်သော၊ ပဏ္ဏာနိဝိယ=သစ်ရွက်ဟောင်းတို့ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ပတန္တိ=တစ်ကိုယ်လုံးမှ တဖြုတ်ဖြုတ် ကြွေပျောက်ကြလေကုန်၏။

တဒါ=ထိုအခါ၌၊ ကာယော=ကိုယ်အင်္ဂါစုသည်၊ သုက္ခဝနံဝိယ=ကျဲကျဲသောက်သောက် သွေ့ခြောက်ခေါင်းပါးသော တောချုံ မြက်ခင်းကဲ့သို့၊ ဒုဗ္ဗလော=ခေါင်းပါးရော့ရဲ အားအင်နဲသည်၊ ဟောတိ=ဖြစ်၏။ ။ သော သတ္တော=ထိုသတ္တဝါသည်၊ တေ=ထိုအားအင်ပြောနဲ့ ကျရဲရဲရှိကုန်သော ကလာပ်ကျန် ကလာပ်ကြွင်းတို့ကို၊ ပရာမသိတွာ=ငါဟုအလွဲအထင်စွဲ၍၊ အဟံ=ငါသည်၊ ဒုဗ္ဗလော=အားနည်းသည်၊ အမှီ=ဖြစ်၏၊ ဣတိ=ဤသို့၊ မိလာတစိတ္တော= ညှိုးငယ်နွမ်းပါးသော စိတ်ရှိသည်၊ ဟောတိ=ဖြစ်၏။

- အစာသစ်အိမ်၌ အစာသစ်ပြည့်သောအခါ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ကလာပ်သစ် ရုပ်သစ်တို့သည် အပြည့်အနှက် ပွက်ပွက်ဆူတိုးပွားကုန်၏။ ထိုအခါ မျက်လုံးသားနှစ်ခုလည်း သိပ်သည်းတောင့်တင်း၏။ အစာလည်၍ အောက်သို့ လျှောကျလေသောအခါ မျက်လုံးတွင်းရှိ ကလာပ်သစ် ကလာပ်နုတို့သည်



ရေပွက် ရေမြပ်တို့ တဖြုတ်ဖြုတ်ပျက်ဆုံးကုန်သကဲ့သို့ ဖြုတ်ဖြုတ်
 ဖြုတ်ဖြုတ် ဆုတ်ယုတ် ပျက်ဆုံးကြကုန်၏။ မျက်လုံးသား၌
 ရုပ်ကလာပ်လျော့ပါးလေ၏။ ရုပ်နဲ့ ကလာပ်နဲ့တို့၏ တည်နေ
 ရာဖြစ်သော ဥတုဇရုပ်ကြမ်းတို့သည်ကား သေသည့် နောက်မှာ
 ပင် အတော်ကြာ တည်နိုင်ကုန်သေး၏။ ။ဤကား မျက်လုံး
 တွင်ကွက်၍ ရုပ်ကလာပ်တို့၏ ဖြစ်ပွားခြင်း ဥဒယသဘော၊
 ပျက်ခြင်းဝယသဘောများကို အတပ်မြင်၍ ထင်အောင်ရှုနည်းကို
 ဆိုလိုက်သည်။

- ဤမျက်လုံးနည်းတူ နှလုံးခဲ အဆုတ်ခဲ အသည်းလွှာ အမြွေးလွှာ
 ဦးနှောက်ခဲ ကျောဘက် ရင်ဘက် လက်ဝဲနံ လက်ျာနံ စသော
 အသားလွှာ အသားစိုင် အသားခဲတို့၌လည်း နေ့စဉ် စားသောက်
 သော အာဟာရနှင့် စပ်၍ တနေ့သုံးခါ တက်တုံ သက်တုံနေ
 သော ဒီရေကဲ့သို့ ရုပ်ကလာပ်တို့ တိုးတက်ဖြစ်ပွားတုံ၊ ဆုတ်
 ယုတ်ကွယ်ဆုံးတုံနေပုံကို အတပ်မြင်၍ ထင်အောင်ရှုလေ။
- ဤကား မျိုသောအစာရေစာကို ထက်ဝက်ပြု၍ တစ်စုတစ်ဘို့
 ဖြစ်သော အာဟာရဓာတ်ဆီကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံး၌ ဒီရေတက်
 သကဲ့သို့ ရုပ်သစ် ကလာပ်သစ်တို့ ဖြစ်ပွားတိုးတက်ပုံ၊ ဒီရေကျ၍
 ရွှံ့ညွန်မျှ ကျန်သကဲ့သို့ တိုးတက်သမျှ ရုပ်ကလာပ်တို့ကို ဓာတ်
 ဘီလူးစား၍ ကွယ်ဆုံးပုံ ရုပ်ကလာပ်တို့ကို ဖြစ်ပွားစေ တတ်
 သော အာဟာရဓာတ်ဆီတို့သည် ဓာတ်ဘီလူးတို့၏ အလုပ်
 အကျွေးဖြစ်ပုံ၊ မိမိတို့လည်း ဓာတ်ဘီလူးစာဖြစ်၍ ကွယ်ဆုံးပုံ
 များကို ထင်ရှားအောင် ပြသောစကားရပ်တည်း။



- မျိုသောအစာရေစာတို့ကို ထက်ဝက်ပြု၍ တစ်စုတစ်ဘို့ဖြစ်သော ဓာတ်မီး တို့ကြောင့် အလုံးစုံသော ဝမ်းတွင်းသား၊ ရင်တွင်းသား၊ မျက်လုံး ဦးနှောက်ခဲတို့နှင့်တကွ ကိုးရာသော အသားစု၊ ကိုးရာသော အကြောစု တို့၌ရှိသော ဓာတ်ဆီဓာတ်မီးတို့သည် ရိုးရိုးရွရွ ထကုန်ကြ၍ တစ်ကိုယ်လုံး ပွက်ပွက်ဆူ ရုပ်သစ် ကလာပ်သစ် တို့ကို ဖြစ်စေကြ ပါးစေကြကုန်၏။
- ထင်းအား မီးအားကောင်းလှ၍ ခွင်ပေါ်အိုးတွင်းရှိ ရေမှ ဓာတ်မီးထလျက် ပွက်ပွက်ဆူဝေသော ရေပွက်ကဲ့သို့ရှု။ ။ ချောင်းလုံးပြည့် ဒီရေ တက်ချက်နှင့်လည်း တူပါ၏။ အစာသစ် အိမ်မှာ အစာသစ်ကြေကျက် လျှောကျသောအခါ ယခင်ဖြစ်ပွား တိုးတက်သမျှသော ရုပ်ပွက်ကလာပ် ပွက်တို့သည် ခြေဖျား လက်ဖျား မျက်လုံးခဲ ဦးနှောက်ခဲတို့မှစ၍ တရွေ့ရွေ့ ချုပ်ပျက် ကွယ်ပျောက်ကြလေကုန်၏။ ။အောက်ကမီးဆုတ်လျှင် အိုးတွင်း ရှိ ရေပွက်တို့ ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားမှု ဒီရေကျမှုများနှင့်အတူရှု။
- တစ်နေ့တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်စားသောသူတို့မှာ နေ့စဉ်အမှန် နှစ်ကြိမ်တက် နှစ်ကြိမ်ကျ ပြု၍ရှု။ တစ်ကြိမ်တစ်ကြိမ်သာ စားသော သူတို့မှာ တစ်ကြိမ်တက် တစ်ကြိမ်ကျပြု၍ ရှု။ အနု မတဂ္ဂသံသရာ၌ သတ္တဝါအနန္တ အနန္တအပြားရှု။
- ဤကား မျိုသော အစာရေစာ၌ပါသော ဗဟိဒ္ဓဓာတ်မီးတို့ကြောင့် ကိုယ်တွင်းရှိ အဇ္ဈတ္တ ဓာတ်မီးရှစ်ပါး ဓာတ်ဆီလေးပါးတို့ ထကြ၍ ရိုးရိုး ရွရွ တစ်ကိုယ်လုံး ရုပ်ခိုး ရုပ်လျှံ ကလာပ်ခိုး ကလာပ်လျှံ ဖြစ်ပွားပုံ ဖြစ်ပွားသမျှတို့သည်လည်း မကြာမီ ဓာတ်ဘီလူး၏



အစာဖြစ်၍ ချုပ်ဆုံးပုံ၊ ဗဟိဒ္ဓ ဓာတ်မီးတို့လည်း အဇ္ဈတ္တဓာတ် ဘီလူးတို့၏ အလုပ်အကျွေး ဖြစ်ပုံကိုဆိုသော စကားရပ်တည်း။

➤ စိတ်မှာလည်း လောဘဇောထ၍ဖြစ်သောရုပ်ကား အသွေး အဆင်း တစ်မျိုး၊ ဒေါသဇောထ၍ ဖြစ်သောရုပ်ကား အသွေး အဆင်းတစ်မျိုး၊ မောဟဇော ကုဿာဇော မစ္ဆရိယဇော သဒ္ဓါဇော ပညာဇော မေတ္တာဇော ကရုဏာဇော စသည်တို့ ထ၊ရာ၌လည်း ရုပ်သွေးရုပ်ဆင်း တစ်မျိုးစီ၊ လေးတောင်ရှိ လိုဏ်ဂူတွင်းမှာ အလယ်၌ ညှိထွန်း၍ထားသော ဆီမီး အရောင် သည် ဆီမီးတောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လိုဏ်အလုံး ပျံ့နှံ့ ထွန်းလင်းသကဲ့သို့ ဟဒယဓာတ်အိမ်မှထသောဇောတို့၏ အခိုး အလျှံဖြစ်သော ရုပ်ကလာပ်တို့သည် ဇောထသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့၍ တည်ကုန်၏။ ။တစ်ခု တစ်ခုသောဇော ချုပ်ငြိမ်းပြန်လျှင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာပင် ကွယ် ပျောက် ပျက်ဆုံးပြန်၏။ တစ်ထိုင်တည်းမှာပင် ဇောဓာတ်မျိုး အထွေတရာမက ဖြစ်တုံ ပျက်တုံဖြစ်နိုင်၏။ ဓာတ်မီးနှင့် တကွသော စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်တို့လည်း တစ်ထိုင်တည်းမှာပင် အထွေ တစ်ရာမက လျှပ်စစ်ပျက်သကဲ့သို့ တရှိန်းရှိန်းတက်၍ တမှိန်းမှိန်း ကွယ်ပျက်ကုန်၏။ မြင်အောင်ရှုပါ။

➤ ကမ္မဇရုပ်ကလာပ်တို့မှာမူကား တစ်ခြားတစ်ပါးသော ရုပ် ကလာပ်တို့ တိုးတက်ပွားများလျှင်လည်း တိုးတက်ပွားများ ကုန်တော့သည် တစ်ခြား တစ်ပါးသော ရုပ်ကလာပ်တို့ ဆုတ် ယုတ် ပျက်ပြုန်းပြန်လျှင်လည်း ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြုန်းကုန် တော့သည်။



- အနောက်က နေရောင် အရှေ့ကမိုးတိမ်တိုက် ကြိမ်ကြိုက်သော အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော သက်တန့်ရေးသည် လေတိုက်၍ တိမ်တိုက်အခြေ ပျက်လျှင်ပျက်တော့သည်။ တိမ်တိုက် ကျယ်ပွားလျှင် ရှည်လျားတော့သည်။ တိမ်တိုက်ကွယ် ပျောက်လျှင် ကွယ်ပျောက်တော့သည်။ တိမ်တိုက်ပင် မကွယ်သော်လည်း နေကွယ်၍သွားလျှင် ကွယ်ပျောက်ရတော့သည်။ နေနှင့် ရှေ့က တူသည်။ မိုးတိမ်တိုက်နှင့် ဥတုဇရုပ်ကလာပ် အာဟာရဇရုပ် ကလာပ်အစုအခဲတူသည်။ သက်တန့်ရေးနှင့် အကြည် ခြောက် ပါးစသော ကမ္မဇရုပ်ကလာပ် နာမ်ကလာပ်စု တူသည်။
- တစ်ထိုင်တည်းမှာပင် အမျိုးမျိုးသော ဇောစိတ်တို့ကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံး အထွေထွေဖြစ်ပေါ်ရသော စိတ္တဇရုပ်စု၊ ဥတုဇ၊ အာဟာရဇ၊ စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်တို့ တိုးတက်လျှင် တိုးတက် ဖြစ်ပွားကုန်သော ကမ္မဇရုပ်ကလာပ်တို့သည် ဓာတ်ဘီလူး၏ အစာဖြစ်၍ ကွယ်ဆုံးကုန်သောကြောင့် ထိုစိတ် ထိုကံတို့သည် လည်း ဓာတ်ဘီလူး၏ အလုပ်အကျွေးတို့သာ ဟုမှတ်အပ်၏။
ဓာတ်ဘီလူးအုပ်စိုးချက်ပြီး၏။

အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာရှုလိုသော်

မှာထားချက်။

။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ရှုလိုမြင်လိုသော သူသည် မရှုမီရှေးအဖို့၌ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် တရားတို့ကို ရိုးရိုးရှု၍ အကုန်ထအောင် ဆွရသေးသည်။ ဆွ၍ ဉာဏ်၌ ထပြီး ကြွပြီး နောက်မှ ထိုခန္ဓာတို့၌ရှိသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို အတပ် မြင်သာသည်။ ဤတွင်၍ ကား ခန္ဓာငါးပါး အပေါင်းဖြစ်သော တစ်ကိုယ်



ကောင်လုံးကို ရိုးရိုးရွှေ အကုန်ထအောင် ဆွနည်းပြီး၏။ ‘ဆွ’ဟူသည်လည်း ဖြစ်တုံ ပျက်တုံ ကျတုံနေချက်ကို အခြေရှာ၍ နေရာကျအောင် ပြုခြင်း ပင်တည်း။ ။ ပြီး၏။

➤ ယခုအခါ ကိုယ်လုံးအပြည့်ရှိနေသော မရဏဓာတ် ဘီလူးတို့၏ အပင်းအသင်းတို့ကို ထင်လင်းစွာပြ၍ အနိစ္စ လက္ခဏာ ဒုက္ခ လက္ခဏာ အနတ္တလက္ခဏာတို့ကို အတင် မြင်အောင် ဆင်ခြင်၍ ကြည့်ရှုနည်းကိုဆိုပေအံ့။
သင်္ခေပတော=အကျဉ်းအားဖြင့်၊ အဋ္ဌရောဂါ=ရှစ်ပါးသော အနာ ရောဂါမျိုးတို့သည်၊ ယက္ခာနံ=ဓာတ်ဘီလူးတို့၏၊ သဟာယာ=အပင်းအသင်းတို့တည်း၊ ဝိတ္ထာရတော= အကျယ်၊ အကျယ်ထက် အကျယ်အားဖြင့်၊ ဆန္ဒဝုတိရောဂါ= ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးသော အနာရောဂါတို့သည်လည်း ကောင်း၊ ဗဟုရောဂါ=အသိန်းမကသော ရောဂါတို့သည် လည်းကောင်း၊ ယက္ခာနံ=ဓာတ်ဘီလူးတို့၏၊ သဟာယာ= အပင်းအသင်းတို့တည်း။

အဋ္ဌရောဂါနာမ=ရှစ်ပါးသော ရောဂါတို့မည်သည်ကား၊ ဝါတိကော=လေပျက်၍ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုး၊ ဝိတ္ထိကော=သည်းခြေ ပျက်၍ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုး၊ သေမ္ပိကော= သလိပ်ပျက်၍ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုး၊ သန္နိပါတိ ကော=လေ သည်းခြေ သလိပ် သုံးပါးစုံပျက်၍ ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုး၊ အာဟာရိကော=အာဟာရဖောက်ပြန်၍ ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုး၊ ဝိသမိသော=သတိကင်းလွတ် ချော်ချွတ် တိမ်းပါး၍ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုး၊ ဩပက္ကမိကော= ရိုက်နှက် ထောင်းထု ပစ်ခတ်မှုစသော လုံ့လပယောဂကြောင့်ဖြစ်သော အနာရောဂါတစ်မျိုး၊



ကမ္မဇော=ဥပပိဋကကံ၊ ဥပဗ္ဘေဒကကံတို့ကြောင့်ဖြစ်သော အနာရောဂါ တစ်မျိုး၊ ကုမေ=ဤရှစ်ပါးတို့တည်း၊ ကုမေဟိ=ဤရှစ်ပါးသော အနာ ရောဂါတို့ကြောင့်၊ မရဏာ=သေခြင်းတို့ကို၊ အဋ္ဌမရဏာ=ရှစ်ပါးသော သေခြင်းတို့ဟူ၍၊ ဝုတ္တာ=ဆိုအပ်ကုန်၏။

သဗ္ဗေသံ=အလုံးစုံကုန်သော၊ ရောဂါနံ=ရောဂါမျိုးတို့၏၊ မူလံ= အမှုသည်ရင်းကား၊ အဂ္ဂိမိ=ဓာတ်မီးရှစ်ပါးတည်း၊ အဂ္ဂိမ္မိ=ရှစ်ပါးသော ဓာတ်မီးစုသည်၊ ကုပန္နေ=မညီမမျှ ထကြသောင်းကျန်းခဲ့သည်ရှိသော်၊ တေ တေ ရောဂါ=ထိုထိုရောဂါတို့သည်၊ ဇာယန္တိ=ဖြစ်လာကုန်၏၊ အဂ္ဂိမ္မိ=ဓာတ်မီးရှစ်ပါးသည်၊ သမေ=ညီမျှငြိမ်သက်ခဲ့သည်ရှိသော်၊ တေ တေ ရောဂါ=ထိုထိုရောဂါတို့သည်၊ သမ္ပန္တိ=ငြိမ်းကုန်၏၊ အဋ္ဌသု= ရှစ်မျိုးကုန်သော၊ အဂ္ဂိသုစ=ဓာတ်မီးတို့တွင်လည်း၊ ဧကသ္မိ=တစ်မျိုးသော ဓာတ်မီးသည်၊ ကုပန္နေ=ထကြသောင်းကျန်းသည်ရှိသော်၊ သဗ္ဗေ=အလုံးစုံ ကုန်သော ဓာတ်မီးတို့သည်၊ ကုပန္တိ=ထကြသောင်းကျန်းကုန်၏။

ဗဟိဒ္ဓါ=မျိုးသောအစာမှ ပါကုန်သော ဓာတ်ဆီဓာတ်မီး၊ မြေခိုး မြေငွေ့မှ ပါကုန်သော ဓာတ်ဆီဓာတ်မီး၊ ရေခိုး ရေငွေ့မှပါကုန်သော ဓာတ်ဆီဓာတ်မီး၊ အရပ်လေးမျက်နှာ လေမှပါကုန်သော ဓာတ်ဆီဓာတ်မီး ဟုဆိုအပ်ကုန်သော ဗဟိဒ္ဓဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီးတို့သည်၊ အဇ္ဈတ္တံ=အဇ္ဈတ္တ ဓာတ်ဆီဓာတ်မီးကို၊ ဥဌာပေန္တိ=မထ၊ထအောင် မကြွ၊ကြွအောင် နှိုးတတ် ကုန်၏၊ ကောပေန္တိ=မသောင်းကျန်း သောင်းကျန်းအောင် ဆွတတ် နှိုးတတ်ကုန်၏၊ သပ္ပါယာ=အတွင်းဓာတ်တို့နှင့် သင့်မြတ်ကုန်သော ဗဟိဒ္ဓဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီးတို့သည်၊ ကာယဿ=တစ်ကိုယ်လုံး၏၊ သရဏာ= ကိုးကွယ်ရာတို့သည်၊ ဟောန္တိ=ဖြစ်ကုန်၏။



ယထာ=ဥပမာကား၊ ပတိသောတေ=မြစ်ညာတလျှောက်၌၊ ကုသောဗ္ဗေသု=အလုံးစုံသော ချောင်းကြီးချောင်းငယ် မြောင်းကြီး မြောင်းငယ် ရိုးကြီးရိုးငယ် စိမ့်ရေစမ်းရေဟူသမျှတို့သည်၊ ဝိဂတေသု=မြစ်မတွင်းသို့ အဆင်းအဝင် မရှိကုန်သည်ရှိသော်၊ နဒီ=မြစ်မကြီးသည်၊ ခိယုတိ=ခဏချင်းကုန်ခန်း၏၊ ကုသောဗ္ဗေသု=အလုံးစုံသော ချောင်းကြီးချောင်းငယ် မြောင်းကြီးမြောင်းငယ် ရိုးကြီးရိုးငယ် စိမ့်ရေစမ်းရေ ဟူသမျှတို့သည်၊ နိစုံ=အမြဲ၊ ပဝိဋ္ဌေသု=စီးဝင်ကြကုန်သည်ရှိသော်၊ နဒီ=မြစ်မကြီးသည်၊ အနူနာ=မလျော့မပါးသည်၊ ဟောတိ=ဖြစ်သကဲ့သို့တည်း။

အာဟာရကို အစွဲပြု ရှုရန်

တသ္မာ=ထို့ကြောင့်၊ ပဋိသန္ဓိတော=ပဋိသန္ဓေမှ၊ ပဋ္ဌာယ=စ၍၊ ယသ္မိဒိနေ=အကြင်နေ၌၊ အာဟာရော=အာဟာရသည်၊ ဝိဂတော=ကင်း၏၊ တသ္မိ=ထိုနေ၌၊ ဥဒကာ=ရေမှ၊ ဥပ္ပဋ္ဌော=ဆယ်ယူ၍၊ ဥဏှော=မြေပူ နေပူလေပူ၌၊ ထပိတော=ထားအပ်သော၊ ဖေဏပိဏ္ဏောဝိယ=လူလောက်ရှိသော ရေမြုပ်ခဲ ရေမြုပ်စိုင်ကြီးကဲ့သို့၊ ကာယေ=ဤတစ်ကိုယ်လုံး၌၊ ဓာတုယော=အတွင်းဓာတ်နှင့် ဓာတ်စု ဓာတ်ခဲတို့သည်၊ အန္တရဓာယန္တိ=ဖြုတ်ဖြုတ်အသံ ကိုယ်လုံးညံ့မျှ ကွယ်ပ ချုပ်ဆုံးကြကုန်၏၊ ကာယော=ကိုယ်အင်္ဂါစုသည်၊ ကိသော=တရွေ့တရွေ့ ကြုံ့ရုံ့၊ ကျွန်ခွန်၍ သွားသည်၊ ဟောတိ=ဖြစ်၏။

ဒိနေဒိနေ=တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့၊ ဒိဏေ=ခြောက်သွေ့ကုန်ခန်း၍ သွားသည်ရှိသော်၊ သတ္တာဟေ=ခုနစ်ရက်မျှ၌၊ သဗ္ဗာ=အလုံးစုံသော အတွင်းဓာတ်တို့သည်၊ ဒိယန္တိ=ကုန်ကုန်၏၊ မတော=သေလေ၏၊ ဥတုဇော=ဓာတ်မီးမှ ဖြစ်ပွားသော၊ ကသဋ္ဌော=အဖတ်ကြမ်းဖြစ်သော အခွန်ရုပ် အကာရုပ်စသည်သာ၊ အတိရိတ္တော=ကြွင်းကျန်၏။



➤ မျိုသောအာဟာရဓာတ်ဆီ တရွေ့တရွေ့ကုန်ခန်းသော နာရီမှစ၍ မျက်လုံးခဲ ဦးနှောက်ခဲ အတွင်းရှိ မြေဓာတ်နု ရေဓာတ်နု လေဓာတ်နု မီးဓာတ်နုတို့သည်၊ တရွေ့တရွေ့ ချုပ်ကွယ် ပျောက်ဆုံးကြလေကုန်၏။ ခုနစ်ရက်တိုင်လျှင် ဓာတ်ဆီအငွေ့ အသက်ကုန်သဖြင့် အတွင်းရှိ မြေနု ရေနု လေနု မီးနုတို့သည် ကုန်ကုန်၏။ အကြည်ဓာတ် ခြောက်မျိုး တို့မှာ ထိုမြေ ရေ လေ မီး ဓာတ်ကြီး အနု ဘုတ်လေးခုတို့၏။ အရည် အရောင်မျှသာ ဖြစ်ကုန်၍ အနုဓာတ်ကြီးတို့ ရွေ့ယိုင် နွမ်းပါး၍ သွားလျှင် အကြည်ဓာတ်တို့သည် ပျောက်ကွယ်ပ ကုန်တော့သည်။

တစ်နေ့တစ်နေ့လျှင် နှစ်ထပ်နှစ်ထပ် အာဟာရဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီး အသစ်အသစ် လောင်း၍လောင်း၍ အလျဉ် မပြတ်အောင် အသက်သစ် အသက်သစ် သွင်းကာသွင်းကာ ဆက်နွယ်စိုက်ပျိုး၍ သွားပါမှ လဆန်းက လဆုတ်၊ လဆုတ် က လဆန်း၊ သည်လက ဟိုလ၊ သည် ဥတုက-နောက်ဥတု၊ သည်နှစ်က နောက်နှစ် နေရသည်။

လက်ရှစ်သစ်ခန့်သာရှိသော မိစ္ဆာချည်တို့ကို နှစ်မြှင် သုံးမြှင် ကစ၍ အတောင်တစ်ရာ အလံတစ်ရာရှိ ကြိုးကြိုး ကျစ်၍ သွားရာ၌ အစဟောင်း အစသစ် ပြေပြစ်အောင် အမြင်သစ် အမြင်သစ်လောင်း စိုက်၍ လောင်းစိုက်၍ သွားရသည်နှင့် ထပ်တူပင်တည်း။ အစသစ် အစိုက် ကောင်းလျှင် အစဟောင်း ဆုံးချက်ကြောင့် ကြိုးအနေမပျက်၊ ထို့အတူ တစ်ကြိမ်မျှလိုက် သော အာဟာရကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံး တိုးတက်ပြည့် လျှမ်း၍



ဖြစ်ပေါ်ကုန်သော မြေနဲ့ ရေနဲ့ လေနဲ့ မီးနဲ့အကြည်ဓာတ်ဟူသမျှတို့သည်၊ ထိုအာဟာရနှင့်အတူ ဆုတ်ယုတ်လျှင် ဆုတ်ယုတ်မြဲ၊ ကုန်ဆုံးလျှင် ကုန်ဆုံးမြဲ ဓမ္မတာတည်း။ နောက်တစ်ကြိမ်မျိုး၍ အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်သော ဓာတ်သစ် အသက်သစ်တို့နှင့် အလျဉ်မပျက် အဆက်သိပ် သည်းလှ၍ အခြား မထင်လေသည်။ ဉာဏ်နှင့် ပြတ်အောင် ဖြတ်၍ရှု၊ ဘဝအသစ် ဖြစ်ပေါ်ရန် စိုက်ပျိုးမှုမှာ ကံဟူသော စေတနာဟာရကို ပျိုးမှုပေတည်း။

အနုမတဂ္ဂ သံသရာ၌ မိမိလာခဲ့ရပုံကိုလည်းကောင်း၊ မြင်မြင်သမျှသော သတ္တဝါအနန္တဖြစ်ရ ပုံကိုလည်းကောင်း၊ အတတ်မြင် အောင်ရှု၊ ရှုဖန်များ၍ ဉာဏ်ပွင့် သောအခါ ခပ်သိမ်းသော ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့သည် ရှေးရှေးတင်ရင်၍ ပျိုးနှင့်သော အကြောင်းဗီဇရှိမှသာ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ မိမိဘာဝဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ရုပ်နာမ်ဟူ၍ တခုမျှ မရှိ၊ အကြောင်းဗီဇရှိ၍ အသစ်အသစ်ဖြစ် ပေါ်ပြန်ရာ လက်ပူးလက်ကြပ် အစောင့်အရှောက် အထောက်အပံ့ တင်းလင်းရှိမှ အစဉ်သဖြင့် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်၍ သွားနိုင်သည် လက်ပူးလက်ကြပ် အစောင့်အရှောက် အထောက်အပံ့ တင်းလင်း မရှိခဲ့သော် မျက်တောင်တစ်ခတ် လျှပ်တစ်ပြက်မျှ မိမိဘာဝအားဖြင့် တည်တန့်နိုင်သော ရုပ်နာမ်ဟူ၍ မရှိကြောင်းကို အတပ်မြင်လာ လိမ့်မည်။ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စ။

အာဟာရကို အစွဲပြု၍ အနိစ္စလက္ခဏာကို
အတပ်မြင် ဒိဋ္ဌမြင် ရှုရန် အမြွက်ပြီး၏။



ဒုက္ခရှုနည်း

- အလုံးစုံသောဓာတ်ကြီးလေးပါး၊ အကြည်ခြောက်ပါးစသော ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့သည်၊ ဘေးဥပဒ် ကင်း၍ ချမ်းမြေ့ သာယာစွာ မျက်တောင်တစ်ခတ်မျှနေရသော ရုပ်နာမ်ဟူ၍ တစ်ခုမျှမရှိ၊ ရုပ်ချမ်းသာ နာမ်ချမ်းသာဟူ၍ တခုမျှမရှိ၊ ဖြစ်ပေါ်မိလျှင် ပျက်မှုဟူသော သေဘေး သေဒဏ်နှင့် အမြန် ဆုံးရှုံးရသော တရားစုသာဖြစ်၍ ရုပ်ဆင်းရဲ နာမ်ဆင်းရဲ ရုပ်ဒုက္ခိတ နာမ်ဒုက္ခိတတို့သာတည်း။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်ဘီလူး ဟုဆိုအပ်သော အနိစ္စဘေးမှလွတ်နိုင်သော ရုပ်ဟူ၍ နာမ်ဟူ၍ ဤကိုယ်သန္တာန်ဝယ် မရှိခြင်းကြောင့် နိဗ္ဗာန်မှတစ်ပါးသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မ ဟူသမျှသည် ဒုက္ခအစုတို့သာတည်း။
- လောက၌ သေဘေးထက် ကြောက်ရသော ဘေးဟူ၍မရှိ၊ ထိုသေ ဘေးသည် ရုပ်တိုင်း နာမ်တိုင်းမှာ အမြဲပါ၍ ရုပ်နာမ်တို့ကို စားသတည်း။ ဤသေဘေးကိုပင် အနိစ္စလက္ခဏာရေးလည်း ဆိုရသည်။ ဓာတ်ဘီလူး လည်း ဆိုရသည်။ ရှေး၌ပြဆိုပြီးသော အနိစ္စအချက်စုကို မြင်ပေလျှင် ခဏချင်း ခဏချင်း နွမ်းနယ်မှု ဆုံးရှုံးမှုဟူသော မခံသာသော ဒုက္ခ လက္ခဏာကိုလည်း မြင်နိုင် ပေလတုံ။
- ယခုအခါ ထင်ရှားစွာသော ဒုက္ခလက္ခဏာကို ပေါ်အောင်ဆိုအံ့။ နိဗ္ဗာန်မှတစ်ပါး အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် အစာ ရေစာ ဣရိယာပုထ်တို့နှင့် မပြုမပြင်ဘဲ ပေါက်လွတ်ထားခဲ့လျှင် တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံး ညှိုးချိုး ရိနွမ်း ပင်ပန်း ပွန်းနွမ်းခြင်း



တည်းဟူသော ဒုက္ခအစုတွေသာဖြစ်၍ကုန်မည်၊ အစာရေစာကို
 ဖြတ်၍ကြည့် အလှုပ်အရှားမရှိဘဲ အိပ်ခြင်း ကုရိယာပုထ်
 တစ်ခုတည်း အမြဲထား၍ကြည့်။ တစ်နည်း မလျှောက်ပတ်သော
 ဗဟိဒ္ဓဓာတ်မီး ဆိုက်တိုက်လာခဲ့လျှင် တစ်ကိုယ်လုံး၌သော်
 လည်းကောင်း ကိုယ်အစိတ်၌သော်လည်းကောင်း အတွင်း
 ဓာတ်မီးစု ထကြွသောင်းကျန်း၍ ရှစ်မျိုးသော ရောဂါတို့သည်
 ဖြစ်ပေါ်လာကုန်၏။

ဟဒယဘူတော=နှလုံးအိမ်နှလုံးသားဖြစ်၍နေသော၊ အဂ္ဂိ=မီး
 ရှစ်ပါးသည်၊ ကုပန္နော=ထကြွသောင်းကျန်းခဲ့သည်ရှိသော်၊ သဗ္ဗဟဒယံ=
 နှလုံးအိမ်နှလုံးခဲ တစ်ခုလုံးကို၊ ဒယုတိ=လောင်၏။ သဗ္ဗော=နှလုံးခဲဖြစ်
 ၍နေသော အလုံးစုံသော ရုပ်စု နာမ်စုသည်၊ ရောဂေါ=အနာခဲဖြစ်လေ၏။
 မန်းခဲ ငန်းခဲ သွေးပုပ်ခဲ ပြည်ပုပ်ခဲ ဖြစ်လေ၏။

- အသည်းခဲဖြစ်၍နေသောရုပ်စု အဆုတ်ခဲဖြစ်၍နေသောရုပ်စု
 ဝမ်းတွင်း အသား အလုံးစုံဖြစ်၍နေသောရုပ်စု မျက်လုံးခဲဖြစ်၍
 နေသောရုပ်စု နား နှာခေါင်း နှုတ်သီး လျှာ သွားဖြစ်၍နေသော
 ရုပ်စု ဦးနှောက်ခဲ ဖြစ်၍နေသောရုပ်စု ဦးခေါင်းခွံဖြစ်၍ နေ
 သောရုပ်စု ဦးခေါင်းသား မျက်နှာသား ဖြစ်၍နေသောရုပ်စု
 သားတစ်ကိုးရာ ဖြစ်၍နေသောရုပ်စုတို့လည်း ဤအတူချည်း။
- အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်တရားစုသည် ဇာတိအမျိုးအရိုး အားဖြင့်
 ဒုက္ခမျိုး ဒုက္ခရိုး ရောဂါမျိုး အနာမျိုးတို့သာ အမှန်အစစ်တည်း။
 ထို့ကြောင့် ကံ၏အစွမ်း ဉာဏ်၏အစွမ်း သတိဝီရိယ၏ အစွမ်း
 ဖြင့် လက်ပူးလက်ကြပ် ပြုပြင်ထိန်းကျောင်း၍ နေနိုင်ပါမူ



ဖောက်ပြန်ချင်တိုင်း မဖောက်ပြန်သာလှ၍ မဘောက်ပြန်ဘဲ
ခိုင်မြဲလေယောင် နေထိုက်သမျှ နေပါသေး၏။ အပြုအပြင်
အထိန်းအကျောင်းမရှိ ပေါက်လွတ်ထားခဲ့လျှင် အမျိုးအရိုးဇာတိ
ထင်ရှားပေါ်မြဲတည်း။

ဒုက္ခရှုနည်း အမြွက်ပြီး၏။

-----*-----

အနတ္တရှုနည်း

- အတ္တသဒ္ဓါအတွင်းဟော လောက၌ အတွင်းပြု၍ သိမ်းပိုက်သော
ဝတ္ထု အပေါင်းတို့တွင် ငါဟူ၍လည်းကောင်း၊ ငါ၏ ကို ဟူ၍
လည်ကောင်း၊ အတွင်းပြုခြင်း သိမ်းပိုက်ခြင်းသည်၊ ကမ်းကုန်
လမ်းကုန် အလွန်ဆုံးသော အတွင်းပြုခြင်း သိမ်းပိုက်ခြင်း တည်း။
အဟံ=ငါတည်း၊ မေ=ငါ၏၊ အတ္တာ=ကိုတည်းဟု အလွန်ဆုံး
သိမ်းပိုက်သော ခန္ဓာငါးပါးတို့တွင်လည်း ရှေ့၌ ပြဆိုခဲ့ပြီး သော
စက္ခု သောတအစရှိသော အကြည်ခြောက်ပါး တို့ကို ငါဟူ၍
ငါ့ကိုဟူ၍ အတွင်းထား၍ အားကိုး အင်ကိုး သိမ်း ပိုက်မှုသည်
အလွန်ဆုံးတို့၏ အပေါ်တွင် အထွတ်အထိပ်ပင် ဖြစ်ပြန်
သတည်း။ ထိုကြောင့် ထိုအကြည် ခြောက်ပါးတို့ကို အဇ္ဈတ္တ
အဇ္ဈတ္တဓမ္မဟု အဇ္ဈတ္တသဒ္ဓါ အပိုနှင့်ဆိုရသတည်း။
- ထိုအတွင်းပြုခြင်းအမှုသည် လောကအားဖြင့် အတွင်းပြုခြင်း
ဓမ္မ အားဖြင့်အတွင်းပြုခြင်း နှစ်ပါး။အသည်းခဲ နှလုံးခဲ ဝမ်းထဲ
ဦးခေါင်းထဲ မျက်လုံးထဲ အာထဲ လျှာထဲ၌ အနာပေါက်၍
သွေးပုပ် ပြည်ပုပ် ငန်းမန်းဖြစ်လာသောအခါ တောအရပ်၌



ပေါက်ရောက်သော သစ်မြစ် သစ်ဥကို မှီဝဲ၍ ထိုအနာ ပျောက်
 ငြိမ်းသည်ဟူရာ၌ လောကအားဖြင့် ထိုအနာပုပ်သည်ကို
 တွင်းကျ၍ အတွင်းမည်၏။ တောဆေးမြစ်သည် အပ မည်၏။
 သတ္တဝါတို့ ဓမ္မတာသဘောသည် အမြဲလျှင် ချမ်းသာ ကိုသာ
 အလိုရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုအနာပုပ်သည် သတ္တဝါတို့၏ အလို
 သဘောမှ အပဖြစ်၍ သတ္တဝါကို ကျင်နာအောင်ပြု၍ ညှင်းပန်း
 ရကား ထိုအနာပုပ်သည် ဓမ္မအားဖြင့် အပအစိမ်း သာဖြစ်၏။
 တော ဆေးမြစ်သည်သာ ချမ်းသာကိုပေးပေ၍ သတ္တဝါတို့၏
 အလိုသဘော၏ အတွင်းကျပေရကား ဓမ္မအားဖြင့် အတွင်း
 မည်၏။

- အနတ္တသဒ္ဓါသည်ကား အတွင်း၏ဆန့်ကျင်ဖက်ကို ဟော၏။
 မိမိသန္တာန်ဖြစ်၍နေသော ခန္ဓာငါးပါးသည် သတ္တဝါတို့၏
 အလိုသဘောကို သိခြင်း မရှိ၊ အလိုသဘောသို့လိုက်ခြင်းမရှိ၊
 ဇာတိအမျိုး အရိုးအားဖြင့် သတ္တဝါတို့ကြောက်လန့်ကြသော
 ဒုက္ခဖက်သို့သာ တစ်ဖြောင့်ထဲ တစ်သန့်ထဲ အတင်းဆွဲ၍ ရုန်း၍
 သွား၏။
- မိမိကို ယခုသတ်မည့်ရန်သူအား ငွေတထောင်ပေး၍ ယခုနှစ်
 အဘို့ ချမ်းသာပေးပါဟု ဆိုလျှင် ငွေတစ်ထောင်ရ၍ တစ်နှစ်
 တာမျှ အလိုပါ၍ ချမ်းသာပေးသကဲ့သို့ သင့်လျော်သော
 အကြောင်းဗီဇတို့ကို သည်ပိုးရွက်ဆောင် ထူထောင်ပြုစု၍
 ပေးနိုင်ပါလျှင် ပေးနိုင်ခိုက်သာ အလိုပါယောင် ရှိ၏။ မပေးနိုင်
 လျှင် ဒုက္ခဖက်သို့ အတင်းရုန်း၏။ သင့်လျော်သော အကြောင်း



ဗီဇတို့ကို အားထုတ်၍ပေးနိုင်သမျှ တစ်ခဏ သာ အလိုပါ
ယောင် ရှိသည်ကို အမြဲပါယောင်ထင်မှတ်၍ ငါ့ကို ငါ့ကိုဟု
အတွင်းပြု မှားကြလေသည်။ ထိုအမှားကို စွန့်စေလို၍
အနတ္တဟု ဟောတော်မူသည်။

- အတ္တာ--ကို၊ ဝါ-အတွင်း၊ အနတ္တ-ကို မဟုတ်၊ ကို၏ ဆန့်ကျင်
ဖက်၊ ဝါ-အတွင်းပြု၍ သိမ်းပိုက်ထိုက်သော တရားစု မဟုတ်၊
ရန်သူကြီးတမျှ ပြင်ပသူစိမ်းပြု၍ စိတ်ဖြင့် လွတ်လွတ်ကျွတ်
ကျွတ် စွန့်ပစ်ထိုက်သော တရားတို့သာတည်း။ ။ အနက်ရင်း
အနက်မှန်။
- ကို ဟူသောအနက်မှာ ယသတ်၍မရေးနှင့်။ ။ ယသတ်ကိုယ်
သည် အတွင်းဟူသောအနက်ကို မဟော၊ ကာယသဒ္ဓါ၏
နာမသတ် အနက်၊ အနက်ဖြစ်ပေ၍ အပေါင်းအစုဟူသော
အနက်ကိုဟောသည်။ ။ ယသတ်နှင့်ကိုယ်မှာမူကား ခန္ဓာငါးပါး
သည် ကိုယ်ဟုတ်သည်သာ အမှန်ဖြစ်၏။ ရုပ်နာမ်အစု
ကိုယ်ဟုတ်၏ဟု ယူမှသာ အမှန်ကျ၏။ ဤကား အနတ္တသဒ္ဓါ
အနတ္တသဒ္ဓါတို့၏ ပြောင့်မှန်သော အနက်သွားကို ထင်ရှား
အောင် ဆိုချက်တည်း။

အသာရကဋ္ဌေန=အနှစ်မရှိသောအနက်ကြောင့်၊ အနတ္တာ=
အနတ္တ မည်၏။ အသာမိကဋ္ဌေန=အစိုးရသူ အရှင်သခင်
မရှိသောအနက်ကြောင့်၊ အနတ္တာ=မည်၏။ အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန=
အလိုသို့မလိုက်သော အနက်ကြောင့်၊ အနတ္တာ=အနတ္တမည်၏။



- ဤသို့ကျမ်းဂန်တို့၌လာသော အနက်သုံးပါးသည် သဒ္ဒတ္ထကို ပြသော အနက်စု မဟုတ်။ အတ္ထ အတ္ထ ငါ့ကို၊ ငါ့ကိုဟု အတွင်း ပြခြင်းငှာ မထိုက်ကြောင်းကိုပြသော ကာရဏယုတ္တိ အနက်စု သာတည်း။
- လျှပ်ရောင်သည် အရှည်တည်နေနိုင်သော အနှစ်သာရ မရှိ၊ ထို့ကြောင့် ထိုလျှပ်ရောင်ကို အသုံးတခုအားအင်ပြုရန် ငါ့လျှပ်ရောင်ဟု အတွင်းပြု၍ သိမ်းပိုက်ခြင်းငှာ မထိုက်။ ။ ထိုလျှပ်ရောင်သည် အရှည်တည်နေ နိုင်သော အနှစ်မရှိ၍ပင်လျှင် လျှပ်ရောင်ကို အစိုးရသူအရှင်သခင်ဟူ၍ မရှိ၊ ထို့ကြောင့်လျှပ်ရောင်ကို ငါပိုင်ထိုက်သော လျှပ်ရောင်ဖြစ်သည်ဟု မိမိကိုကို လျှပ်ရောင်၏ အရှင်အနေ သခင်အနေမှတ်၍ ငါ့လျှပ်ရောင်ဟု အတွင်းပြု၍ သိမ်းပိုက်ခြင်းငှာ မထိုက်။ ထိုလျှပ်ရောင်သည် အရှည်တည် နေနိုင်သော အနှစ်သာရ မရှိ၍ပင်လျှင် ပုဂ္ဂိုလ် အလိုရှိရာသို့ လိုက်ပါသော တရားမဟုတ်၊ ထို့ကြောင့် အလိုမလိုက်သော လျှပ်ရောင်ကို ငါ၏ကိုဟု အတွင်းပြုခြင်းငှာ မထိုက်။
- တစ်နည်း ထိုလျှပ်ရောင်၏ ဖြစ်မှုသည် လျှပ်ရောင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင် သော အကြောင်းစုနှင့်သာဆိုင်ပေသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်၏ အလိုနှင့် မဆိုင်ကြပေ၊ ထို့ကြောင့် ထိုလျှပ်ရောင်သည် ပုဂ္ဂိုလ်၏ အလိုသို့ လိုက်ခြင်း မရှိ။ ထိုသို့လိုက်ခြင်း မရှိ၊ မရှိလေသောကြောင့် ထိုလျှပ်ရောင်ကို ငါ့ကို ငါ့ကိုဟု အတွင်းပြုခြင်းငှာ မထိုက်။



- ဤသို့ အနတ္တာ ကိုမဟုတ် အတွင်းမဟုတ် ဟူသောသဒ္ဒတ္ထ၏ ကာရဏ ယုတ္တိကို ပြခြင်းငှာ အသာရကဋ္ဌေန အသာမိကဋ္ဌေန အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန ဟူသော အနက်သုံးချက်ကို ကျမ်းဆရာတို့ ဆိုကြပေကုန်သည်။ အနိစ္စံ ခယဋ္ဌေန ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေနတို့၌လည်း ဤနည်းအတူ။ ။ဤကား အနတ္တာပုဒ်၌ ပြအပ်သောအနက်ကို နှီးနှောချက်တည်း။
- ဆိုခဲ့ပြီးသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး အကြည်ဓာတ်ခြောက်ပါး ဓာတ်မီးရှစ်ပါး ဓာတ်ဆီငါးပါး ဓာတ်ဘီလူးအများ ဤတရား စုတို့၏ ဖြစ်ပေါ်မှု ဆက် လက်ဖြစ်ပွားမှု လျော့ပါးဆုတ်ယုတ် မှုတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်၏အလိုနှင့် ဆိုင် သောအမှုတို့ပင် မဟုတ်ကုန်၊ စင်စစ်မူကား သူတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းငှါထိုက်သော အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓဗီဇ အကြောင်းတို့နှင့်သာ ဆိုင်သောအမှု တို့ပေတည်း။
- မီး၏ဖြစ်မှု တစ်ညလုံး တစ်နေ့လုံး တည်နေမှုသည် ပုဂ္ဂိုလ်၏ အလိုနှင့် မဆိုင်ပေ၊ မပိုင်ပေ။ မီးကိုဖြစ်စေတတ်သော မီးခြစ်ဆေး မီးကိုတစ်ည၌လုံး တစ်နေ့လုံးတည်စေနိုင်သော မီးစာ ထင်း သစ်သားတို့နှင့်သာ ဆိုင်ပေသည်။ ဆီမီး ဖယောင်း မီး ရေနံမီးဖြစ် လျှင်ဆီမီးစာ ဖယောင်း ရေနံဆီတို့နှင့်သာ ဆိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်မီးကို မီးရောင်ကိုအလိုရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်က တောက်စေ ဟုဆိုသော်လည်း မတောက်၊ တည်စေဟုဆိုသော်လည်း မတည်၊ မီး၏အဆောက်အဦကို စုဆောင်း၍ ပေးမှသာ တောက် လေ တည်လေသည်။ မသေနှင့်ဆိုသော်လည်း ဆီမီးစာကုန်လျှင် မသေဘဲမနေ။ ဤအတူမူတ်။



- အစိုးရမှုမည်သည် အလိုကိုလိုက်နာသူ၏ အပေါ်၌သာ ရှိမြဲတည်း။ မိမိအလိုနှင့် သက်သက်မဆိုင်လှ၍ အစိုးရမှု အချင်းခပ်သိမ်းမရှိဘဲ အကြောင်းဗီဇဆိုက်တိုက်ရာ ဖြစ်မှု တည်မှု တသွန်တည်း သူ့လမ်းနှင့်သူ သူ့အခွင့်နှင့်သူ ဖြစ်ပေါ် ပျက်ပြား၍ နေသော ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို အစိုးရမှု အတွင်းပြု၍ ငါ့ကို ငါ့ကိုဟု သိမ်းပိုက်ခြင်းသည် ဓမ္မတာအားဖြင့် အမှားစင်စစ်ဖြစ်သတည်း။ အစိုးရခြင်း အချင်းခပ်သိမ်း ကင်းပုံမှာ ရှေး၌ ပြဆိုခဲ့ပြီးသော အချက်နှင့်ပင် ထင်ရှားလောက်ပြီ။

ပုဏ္ဏောဝါဒေါ=သက္ကရာဇ်-၁၂၅၆-ခု၊ နတ္ထော်လတွင် မန္တလေး အနောက်ပြင် ဂုံတန်တန်းရပ်နေ အသက်-၆၀-ကျော်ရွယ် မယ်ပုံကို ဆုံးမပြောဟောသော ပုဏ္ဏောဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည်၊ နိဗ္ဗိတော=ပြီးပြီ။

ပုဏ္ဏောဝါဒကမ္မဋ္ဌာန်း ပြီးပြီ။

----- * -----