မြန်မာပြည်ရှိလူအပေါင်းတို့အနက်။

သေအရက်သောက်စားသောသူအရေအတွက်။

တနေ့ထက်တနေ့တိုးတက်၍။ဘိန်းအဂေါ်စသောယစ်မျိုးများ

တိုးပွါးတွင်ကျန်ရှိရာ။ ထိုသို့လေ့လာ သောက်စားခြင်းအားဖြင့်။

ဘောဂပြားအကျင့်။မတင့်မတယ်။အန္တရာယ်ဘေးဒဏ်။

ရန်အမျိုးမျိုး၊ဒါးထိုးတုတ်ရိုက်။အမိုက်ပွါးစီး။မီးကြီး

သုံးရပ်။ဆုံးမသတ်အောင်။ထပ်ထပ်လောင်

ကျွမ်း။ဘဝရမ်းဘတော။ဥစ္စာအသက်။

ပျက်စီးဆုံးရှုံး။ယူကြုံးမရ။ဘေးဒုက္ခမှ။လွတ်ကြ

စေငှါ။ကရုဏာဖြင့်။ကောင်းစွာစီစဉ်ဘော်ပြအပ်သော။

သုရာမေရယ-ပကာသနီကျမ်း။

ဒုတိယနှိပ်ခြင်း-စာအုပ်ရေ(၂၀၀၀)။

S. P. B. Press, Mandalay.

1917.

Price As--4. အဘိုး-၄-ပဲ။

pdf creator - Wanna Soe

နိဒါန်း။

မြန်မာနိုင်ငံတော်အတွင်း၌ မှီတင်းနေထိုင်ကြကုန်သော၊ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် အမျိုးကောင်းသားအပေါင်းတို့၊ အကျင့်စာရိတ္တ အတတ်အလိမ္မာပညာဗဟုသုတအမျိုးမျိုးနှင့်၊ပြည့်စုံလုံလောက်ကြစေခြင်းငှါ၊ရွှေဆောင် နွားလားသဘွယ်၊ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သော၊ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိသည့်၊အကြီးအမှူးဦးစီးနာယကတို့၊ ကြပ်မဒုပ်ချုပ်လျက်၊ မဟာသာဘာ၊ ထကြွဆောင်ဘန်၊ စိမံဘွဲ့စည်းအပ်သော၊ အရပ်ရပ်အမြို့မြို့ရှိ၊ဝိုင်-အမ်-ဘီ-အေ-ခေါ်၊ဗုဒ္ဓကလျာဏယုဝ၊အသင်းကိုယ်စလှယ်လူကြီးငယ်အပေါင်းတို့သည်၊တတိယအကြိမ်မြောက်၊နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ၊အစည်းအဝေးကြီးကို၊ ၁၂၇၇-ခု၊ သတင်းကျွတ်လအတွင်း၌မန္တလေးမြို့၌၊ကျင်းပပြုလုပ်ကြစဉ် အခါ၊ အရက်သေစာ၏ အကျိုးအပြစ်ကို၊ စိစစ်ဘောင်ဆို၊ ရေးသားဖြန့်ချိစေလိုကြောင်း၊ဘီ-ဝိုင်-တီ-အယ်လ်-ခေါ်၊ရန်ကုန်မြို့၊သုစရိတယုဝအသင်းမှ၊စာတင်သွင်းတောင်းပန်သဖြင့်၊ထိုနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ၊အစည်းအဝေးကြီးက၊စီစဉ်ရေးသားရန်၊တာဘန်လွှဲအပ်ချက်အရ၊ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကျမ်းအလို၊ လောကီဆေးကျမ်း၊ ဓါတ်ကျမ်းတို့၏အဆို၊ပညာရှိဆရာဝန်ကြီးတို့ ဆုံးဖြတ်ချက်၊ မျက်မြင် သက်သေများပါ၊ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းပြီးလျှင်၊ သေအရက်သောက်စားခြင်း၏အပြစ်၊ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း၏အကျိုးများကိုပြဆိုသော၊ ဤသုရာမေရယ ပကာသနီကျမ်းကို၊ ချမ်းသာယာ၊ကောင်းစွာစီရင်၊ ပြီးအောင်မြင်သကဲ့သို့၊ ကုန်စင်ဘာတ်ရှု၊ အလေးပြု၍၊သုရာပဉ္စ၊ မေရယဝါ၊ပေါင်းဆယ်ပါးကို၊ပယ်ရှားလုံးလုံး၊ မြင်တိုင်းမုန်းလျက်၊သုံးဆယ့်သုံးထွေ၊ကြွက်သရေမင်္ဂလာ၊ အာနိသံသ၊ ဒိဋ္ဌထင်ရှား၊ အကျိုးများနှင့်၊တိုးပွားပြည့်စုံကြပါစေသတည်း။

မန္တလေးမြို့။	ဦးကျော်ရန်
၁၂၇၈ခု၊တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း(၁၅)ရက်	ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာပြု
၁၉၁၆-ခု၊နိုဝင်ဘာလ(၉)ရက်	အသင်းဥက္ကဋ္ဌ။

အကြောင်းအရာ မျက်နှာ

အခန်း(၁)။

၁-သုရာငါးပါး။မေရယငါးပါးအကြောင်း ၁
၂-သေအရက်သောက်သူနှင့်အားပေးတိုက်တွန်းသူအကြောင်း ၂
၃-သေအရက်သောက်သူအပြစ်ခြောက်ပါးအကြောင်း ၃
၄-သေအရက်သောက်သူသည်။အကုသိုလ်အမျိုးမျိုးကို ပြုဝံ့ကြောင်း ၅
၅-သေအရက်သောက်သူမှာ။ဖြစ်လေရာဘဝ၌ခံစားရသော အပြစ်များအကြောင်း ၅
၆-သေအရက်သောက်တတ်သူသည်။မဟုတ်မခံမှန်ပြောဆို တတ်ခြင်းအကြောင်း ၆
၇-အင်္ဂါ ၄ ပါးနှင့်ပြည့်စုံလျှင်။ကျမ်းဂန်အရအပြစ်ရှိကြောင်း ၇
၈-သေအရက်သောက်သူသည်။ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကို ပြုတတ်ခြင်းအကြောင်း ၇
၉-အိမ်ထောင်မှုကိုတည်စိမ့်သော၌ မတတ်နိုင်ရာသော အပြုအမူ-၄-ပါးအကြောင်း ၈
၁၀-လောက၌ပျက်စီးရသောအကျင့်-၃-ပါးအကြောင်း ၉
၁၁-စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်းအကျင့်-၆-ပါးအကြောင်း ၁၀
၁၂-ရန်ငါးပါးကို မပယ်သဖြင့်။ ဒုဿီလအပြစ်သို့ရောက် ခြင်းအကြောင်း ၁၀
၁၃-သေအရက် သောက်စားသူတို့၌ ဖြစ်ပွါးကျရောက်အပ် သော၊မျက်မှောက်အပြစ်၊သံသရာအပြစ်များအကြောင်း ၁၁
၁၄-သေအရက် ယစ်မျိုးတို့ကို ရှောင်ကြဉ် ရခြင်းအကျိုး- ၃၃-ပါးအကြောင်း ၁၅
၁၅-သေအရက်ယစ်မျိုးတို့ကို သောက်စားသူ၌ အကြောင်း ၂-ပါးဖြစ်ပွါးတတ်ကြောင်း ၁၈
၁၆-သေအရက်သည်။အရိယာသူတော်ကောင်းပညာရှိတို့၏ အစာမဟုတ်ကြောင်း ၁၈
၁၇-သေအရက်ကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည်မဂ်လာမည်ကြောင်း ၁၉

အကြောင်းအရာ　　　　　　　　　　မျက်နှာ

အခန်း(၂)။

၁၇-သေးကျမ်းအရ။သေ၏အကျိုးအပြစ်အကြောင်း　၂၀
၁၉-လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာကို၊တန်ဆာကိရိယာတမျိုးနှင့်စမ်းသပ်
ကြည့်ရှုခြင်းအကြောင်း　၂၀
၂၀-အရက်၏သတ္တိဖြင့်၊အစာကြေလွယ်သည်၊မကျေလွယ်
သည်။ခွေး၂ကောင်ကိုစမ်းသပ်ကြည့်ရှုခြင်းအကြောင်း　၂၂
၂၁-အရက်သတ္တိဖြင့်။ အစာကြေလွယ်သည် မကျေလွယ်
သည်။လူ၂ယောက်ကိုစမ်းသပ်ကြည့်ရှုခြင်းအကြောင်း　၂၂
၂၂-အရက်သည် ခွန်အားကို လျော့ပါး ကုန်ခန်း စေခြင်းအ
ကြောင်း　၂၃
၂၃-အရက်ပုံ၏သတ္တိနှင့်အပြစ်အမျိုးမျိုးအကြောင်း　၂၃
၂၄-အရက်အမျိုးမျိုးတွင်အရက်ပုံပါဝင်ခြင်းနှင့်၊အပြစ်အ
မျိုးမျိုးဖြစ်ခြင်းအကြောင်း　၂၄
၂၅-ခွန်အားသုတ်လျော့ခြင်း၊တိုးပွါးခြင်းများအကြောင်း　၂၅
၂၆-အရက်သည်။သွေးသားအဖြစ်သို့မပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းနှင့်
အရက်၏အခိုးအငွေ့သည်မီးဖြစ်စေတတ်ခြင်းအကြောင်း　၂၅
၂၇-အရက်ကို အမြဲရှောင်ကြဉ်သည့် အတွက်။ လောက၌
၊ရအပ်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို။ဆရာဝန်ကြီးတို့သ
ဘောတူညီနိုင်းဆုံးဖြတ်ကြခြင်းအကြောင်း　၂၆
၂၈-စစ်သည်တော်တပ်သားများကို။သေအရက်မသောက်
စေရန်မြစ်တားပိတ်ပင်ခြင်းအကြောင်း　၂၆
၂၉-သေအရက်သောက်သူ တိုးပွါးသည့်အတွက်။သူရူးနှင့်
ရာဇဝတ်ပြစ်ဒဏ်ခံရသူ တိုးပွါးခြင်းအကြောင်း　၂၇

မာတိကာပြီး၏။

သုရာမေရယ-ပကာသနီကျမ်း။

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

အခန်း(၁)။

သေအရက်သောက်စားခြင်း၏အပြစ်။ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း၏ အကျိုးချေးကို။ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကျမ်းအလို အားဖြင့်၊ပြဆိုခြင်းအကြောင်း။

—o—

၁။ ။ဗုဒ္ဓဘာသာ။ သာသနာတော်ကျမ်း အလိုအားဖြင့်။ သုရာငါးပါး။ မေရယငါးပါးဟူ၍ပြဆို၏။ သုရာငါးပါးမှာ။ စပါးမျိုးတို့၏အန်မှုန့်ဖြင့်လုပ်သော ပိဋ္ဌသုရာ။ ၎င်းအမှုန့်ကို လုပ်သော မုံ့မျိုးတို့ဖြင့်လုပ်သော။ပူဝသုရာ။ထမင်းဖြင့်လုပ်သော။ ဩဒနသုရာ။ ဆေးအမျိုးမျိုးတို့ကို ပေါင်းရ၍လုပ်သော။သမ္ဘာရသံယုတ္တသုရာ။ အလင်မျိုးစေ့ထည့်၍ ပြုလုပ်သော ကိဏ္ဏပက္ခိတ္တသုရာဟူ၍။ သုရာငါးမျိုး။ ။မေရယငါးပါးမှာ၊သစ်မယ်ဇယ်ပွင့်ဖြင့်လုပ်သော မဓ္ဝါသဝ။သစ်မယ်ဇယ်ပွင့်မှတပါး၊အခြားအပွင့်တို့ဖြင့်လုပ်သော ပုပ္ဖါသဝ။ စပြစ်အစရှိသော အသီးမျိုးကိုလုပ်သော။ ဖလာသဝ။ ကြံသကာဖြင့်လုပ်သော။ ဂုဠါသဝ။ ဆေးအမျိုးမျိုးတို့ကိုပေါင်းရ၍လုပ်သော၊သမ္ဘာရသံယုတ္တဟူ၍။မေရယမျိုးငါးပါးဖြစ်သည်။

အထက်ဆိုခဲ့ပြီးသော။ သုရာငါးပါး။ မေရယငါးပါး။ ပေါင်းဆယ်ပါးနှင့်တကွ။ ထိုမှတပါးသော။ ဘိန်း။ ဘင်း။ ကစော်။ ဗျော်စာရည်။ခေါင်ရည်၊စိန်ရည်၊ထန်းရည်ခါ၊ပေရည်ခါး။အုန်းရည်ခါး။ ဓနိရည်ခါး။ကိုကင်းဆေး။ ကွမ်းပုံစသောသစ်မျိုးတို့သည်လည်း။ ယစ်မူးစေတတ်သောကြောင့်မဇ္ဇမည်၏။မေ့လျော့ခြင်းကိုပြုတတ်သောကြောင့်။ပမာဒဋ္ဌါနမည်၏။

၂။ ။သစ်မှုးမေ့လျော့စေတတ်သောသေအရက်ကိုသောက်စားတတ်သော်သူတို့ကို။မသူတော်လူမိုက်ဟူ၍။ ပုဂ္ဂလပညတ်ပါဠိတော်။ စတုက္ကနိဒ္ဒေသ၌လာရှိသည်မှာ။ ။

သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာယီ ဟောတိ။အယံဝုစ္စတိ ပုဂ္ဂလော အသပ္ပုရိသော။

ဇူခ။ ဤသာသနာတော်၌။ ကေစ္စော။ အချို့သော သူသည်၊ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာယီ၊ သုရာမေရယကိုသောက်စားလေ့ရှိသည်။ ဟောတိ။ဖြစ်၏။ အယံပုဂ္ဂလော။ ဤပုဂ္ဂိုလ်ကို။ အသပ္ပုရိသော။သူတော်မဟုတ် သူယုတ်သူမိုက်ဟူ၍။ဝုစ္စတိ။ဆိုအပ်၏။

ထိုမှတပါး။ သေအရက်သောက်ရန် အားပေး တိုက်တွန်းသောသူကို။ အသူးသဖြင့် ယုတ်မာသော သူဟူ၍ဖွင့်။ တိုက်တွန်း နှိုးဆော်သောသူသည်။ ပြုကျင့်ကျူးလွန်သောသူ၏ အကုသိုလ် အဖြစ်ကို။တဝက်မျှအမွေခံရသည်ဟူ၍ဖွင့်။ ပုဂ္ဂလပညတ်ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ၌လာရှိလေသည်။

အတ္တနာစ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာယီ ဟောတိ၊ ပရဉ္စသုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနေ သမာဒပေတိ။အယံဝုစ္စတိ ပုဂ္ဂလော အသပ္ပုရိသေန အသပ္ပုရိသတရော။

ဇူခ။ဤသာသနာတော်၌။ကေစ္စော။အချို့သောသူသည်။ အတ္တနာစ။ မိမိသည်လည်း။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာ ဒဋ္ဌာယီ။ သုရာငါးပါး။မေရယငါးပါး။ ဘိန်း၊ဘင်း၊ကဇော်၊ဆေးခြောက်၊ အရက်၊ ခနိုရည်၊ ဖိန်ရည်၊ ကွမ်းပုံစသည် တို့တွင်။ တပါးပါးကို သောက်စားလေ့ရှိသည်။ဟောတိ၊ဖြစ်၏။ ပရဉ္စ၊တပါးသောသူကိုလည်း။ ဝါ။သူတပါးကိုလည်း။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာ ဒဋ္ဌာနေ။ သုရာမေရယကို သောက်စားခြင်း၌။သမာဒပေတိ။ဆောက်တည်စေ၏။ ဝါ။သေအရက်ကိုသောက်စားခြင်း၌တိုက်တွန်းဆောက်တည်စေ၏။ဝါ။သေအရက်သောက်ခြင်းတည်းဟူသော၊မှားသောအယူကို။မိမိလည်း ယူ၊သူ့ကိုလည်းယူစေ၏။အယံပုဂ္ဂလော၊ ဤတိုက်တွန်းသောသူကို

ကို။ ဝါ။ သူ့ရဟန်းကို။ အသပ္ပုရိသေန။ ယုတ်မာသောသူ အောက်။ အ
သပ္ပုရိသတရော။ အထူးယုတ်မာသောသူဟူ၍။ ဝုစ္စတိ။ ဆိုအပ်၏။

အယံ ဧဝရူပေါ ပုဂ္ဂလော။ ယသ္မာ သယံကတေနစ ဒုဿီလျေ
န သမ္ဗန္ဓာဂတော။ ပရေဋ္ဌသမာဒပိတေနကာတံ၊ တတော ဥပဇ္ဈာယ
ဒါယာဒေါ၊ တသ္မာ အသပ္ပုရိသေန၊ အသပ္ပုရိသတရောတိ ဝုစ္စတိ။

ယသ္မာ။ အကြင်ကြောင့်။ သယံ။ မိမိသည်။ ဝါ။ ကိုယ်တိုင်။ ကာ
တေန။ ပြုအပ်သော။ ဒုဿီလျေနစ။ သီလမရှိခြင်းနှင့်လည်း။ သမ္ဗန္ဓာ
ဂတော။ ဖြည့်ရုံ၏။ ပရေစ။ သူတပါးကိုလည်း။ ဝါ။ တပါးသောသူကို
လည်း။ သမာဒပိတေနစ။ မှားသောအယူကို ယူစေသဖြင့်လည်း။
ဝါ။ ဆောက်တည်စေသဖြင့်လည်း။ ကတံ။ ပြုအပ်၏။ တတော။ ထိုအ
ယူမှား၍ သူတပါးပြုသော အကုသိုလ်မှ။ ဥပဇ္ဈာယ။ ထက်ဝက်၏။
ဝါ။ ထက်ဝက်ကို။ ဒါယာဒေါ၊ ဝေစုဝေဖန်အမွေခံသည်။ ဟောတိ။
ဖြစ်၏။ တသ္မာ။ ထိုကြောင့်။ ဧဝရူပေါ။ ဤသို့သဘောရှိသော။ အယံ
ပုဂ္ဂလော။ ဤအကုသိုလ်မှုကိစ္စ သုံးပါး ကရောဘ္ဌ။ သူတပါးကို
တိုက်တွန်း နှိုးဆော် ခေါ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို။ ဝါ။ လူကို။ အသပ္ပုရိ
သေန။ ယုတ်မာသော သူအောက်။ အသပ္ပုရိသ တရောတိ။ အထူး
ယုတ်မာသောသူ၊ အလွန်ယုတ်မာသောသူဟူ၍။ ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်၏။

၃။ ။သုရာမေရယကို။ သောက်စားခြင်းအားဖြင့်။ မျက်မှောက်
ထင်ရှား။ အကျိုးစီးပွါး ယုတ်လျော့ပျက်စီးရသော အဖြစ်ခြောက်
ပါးကို။ ဒီဃနိကာယ်ပါထေယျ ဝဂ် သိင်္ဂါလသုတ်ပါဠိတော်မြတ်၌။
လာရှိသည်မှာ။ ။

ဆခေါမေ ဂဟပတိ ပုဏ္ဏအာဒီနဝါ။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာ
ဒဋ္ဌာနာနုယောဂေ ဂေဏ္ဍုတဗ္ဗါ။ သန္ဒိဋ္ဌိကာဓနဇာနိ။ ကလဟပ္ပဝဍ္ဎနီ။
ရောဂါနံ အာယတနံ အကိတ္တိသဉ္ဇနနီ။ ကောပိန ပိဒံသနီ။ ပညာယ
ဒုဗ္ဗလ ကရဏီဆဋ္ဌမိဒံ။

ဂဟပတိပုတ္တ။ သူဌေးသား။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာ ဒဋ္ဌာနာနု
ယောဂေ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌။ မေ့လျော့ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်

သော။ သုရာငါးပါး-မေရယငါးပါးကို သောက်စားခြင်းနှင့် ယှဉ်ရာ၌။ ဆဣမေအာဒိနဝါ။ ဤခြောက်ပါးသော အပြစ်တို့ကို။ ဉာတဗ္ဗါ။ အလိုရှိအပ်ကုန်၏။ သန္ဒိဋ္ဌိကာ။ မျက်မှောက်ဘဝ၌။ ဓနဇာနိ။ ဥစ္စာစီးပွါး၏ဆုံးရှုံးခြင်းရင်း။ ကလဟပ္ပဝဍ္ဎနီ။ ငြင်းခုံခိုက်ရန်၏ ပွါးများခြင်းရင်း။ ရောဂါနံ၊ အနာရောဂါတို့၏။ အာယတနံ။ ဖြစ်ပွါးခြင်းတည်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်း။ အကိတ္တိသဉ္ဇနနီ။ အကျော်အစောမဲ့၏ဖြစ်ခြင်းရင်း။ ကောပိနနိဒံသနီ။ အရှက် အကြောက်မရှိ ဟိရိဩတ္တပ္ပကို ဖျက်ဆီးခြင်းရင်း။ ပညာယ။ အတတ်ပညာ၏။ ဒုဗ္ဗလကရဏီ။ အားနည်းခြင်းကို ပြုခြင်းရင်း။ ၊ ဟောတိ။ ဖြစ်၏။ ဣတိ။ ဤသည်လျှင်။ ဆဋ္ဌံ။ ခြောက်ခုမြောက်တည်း။

သေအရက်သောက်သူ၌။ ဒိဋ္ဌမျက်မှောက်။ ကျရောက်ခံစား
ရသောအပြစ်ခြောက်ပါး၏အဓိပ္ပါယ်မှာ။

၁– ဥစ္စာစီးပွါးဆုတ်ယုတ်ဆုံးရှုံးခြင်း။
၂– ငြင်းခုံခိုက်ရန်ပွါးများခြင်း။
၃– အနာရောဂါဖြစ်ပွါးခြင်း။
၄– ဂုဏ်ရှိန်သတင်း အကျော်အစောမဲ့ခြင်း။
၅– အရှက်အကြောက်မရှိခြင်း။
၆– ပညာအားနည်းဆုတ်ယုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

သည်ကိုရည်၍။ ပညာရှိမင်းစိန္ဒကျော်သူ ဗိရင်ရေးသားသော ဩဝါဒသျှုမ်တွင်။ ။သုရာသောက်ဝယ်။ ဖြစ်ခြောက်သွယ်ကား။ လိုမယ်မရ။ ရှိသျှဥစ္စာ။ ပျောက်တတ်စွာ၏။ နှုတ်သာလက်လွန်။ ရန်လည်းခိုက်ထိ။ ပွါးတဘ်ဘိ၏၊ မျက်စိသိဝေ။ လက်ခြေတုန်ယင်။ မဝင်ဝမ်းဘွင်း။ ထမင်းမစား။ ရောဂါများ၏။ ဖြစ်သားစင်စင်။ လျှို့ရှင်ကဲ့ရဲ့၊ သထင်းမဲ့၏။ ရှက်ဘွဲ့အရာ။ ကြောင်းခင်းမှာလည်း။ အင်္ဂါကိုယ်လုံး။ မဖုံးသွှမ်းနိုင်။ ယုတ်ဆုံးတိုင်၏။ စွဲကိုင်ကျုံ့ဖြစ်။ ဗိစစ်မမြင်။ ဆင်ခြင်မရှိ။ သတိပညာ။ လျော့ညံ့ရာသည်။ ။မကြာလက်ငင်း။ မျက်မှောက်တွင်း။ ။ဟူ၍ရင်း။ ။ညောင်ကန်ဆရာတော်

ဘုရားရေးသားသော။ ဂိဟိဝိနယာ လင်္ကာရတွင်လည်း။ ။ဥစ္စာ ပျက်ခြင်း။ ငြင်းခုံများခြား။ ရောဂါထူပြား။ ကျော်စောမဲ့တုံ။မလုံ အင်္ဂါ။ပညာနည်းပါး။ဤခြောက်ပါးကား။ ။သောက်စားသေစာအ ဖြစ်တည်း။ ။ဟူ၍ရှင်းစစ်ဆိုလေသည်။

၄။ ။သေအရက်သောက်သူသည်။မူးနောက်ရူးသစ်၊သတိလစ် ၍။အပြစ်မရှု။မဖြုံ့သော။အကုသိုလ်ကံဟု။မချန်မထား။ကံ[illegible] များ ကိုပင်ဖြစ်စေသဖြင့်ရှင်။အရိယာတို့သို့ ရောက်စေတတ်သော သိ လကို။ကြွင်းမဲ့ခပ်သိမ်း။ကုန်ငြိမ်းချုပ်ကွယ်စေလျက်။အလုံးရုံသော ကုသိုလ်ကမ္မပထတရားအပေါင်းမှ။မွေလျော့လစ်လပ်ခြင်းဖြင့်ဖြ ဋ္ဌာပိတ်ကာသော ပမာဒသို့ ရောက်ခြင်းကြောင့်ရှင်။ အရိယကန္တ ဖြစ်သော ငါးပါးသီလတို့တွင်။ သေအရက်ကို လွန်ကျူးသောက် စားမိလျှင်၊ကြွင်းကျန်သောသီလလေးပါးလုံးကိုပင်ပျက်စီးအောင်။ ကျင့်ဆောင် ပြုမူလေ့ရှိသဖြင့်။ ကံလေးပါးတို့ထက် ကဲလွန်သော အပြစ်ရှိခြင်း ကြောင့်ရှင်။ အထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်၊ ရှောင် ကြဉ်အပ်လှပေသည်။

၅။ ။သေအရက်သောက်သူမှာ။အထက်ပြဆိုခဲ့သောအပြစ် ခြောက်ပါးတို့ကို။ ယခုမျက်မှောက် ကျရောက်ခံစားရ၍။တမလွန် ဘဝ၌အပါယ်သို့ကျကြောင်း။အပါယ်ဘဝမှလွတ်၍ လူ့ဘုံ၌ကြုံ ကြိုက် ဖြစ်လာရသည့်အခါ။ အပေါ့ဆုံး အပျင်းဆုံး ဖြစ်သော။ အ ကျိုးဆက်အကျိုးကြွင်းဖြင့်။ရူးသွပ်ခြင်း။နားထိုင်းခြင်း။ဉာဏ်ထိုင်း ခြင်း။ဉာဏ်ကင်းခြင်း။ ပညာနုံတုံ့ခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ကြောင်း။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် အဋ္ဌနိပါတ် သဗ္ဗလဟုကသုတ်၌ ဟောတော် မူသည်မှာ။

သုရာပါနံ ဘိက္ခဝေ အာသေဝိတံ ဘာဝိတံ ဗဟုလီကတံ။ နိရ ယသံဝတ္တနိကံ တိရစ္ဆာနယောနိ သံဝတ္တနိကံ။ ပေတ္တိဝိသယ သံ ဝတ္တနိကံ ယောသဗ္ဗလဟုသုရာပါနဿဝိပါကော၊ သောမနုဿ ဘူတဿဥမ္မတ္တက သံဝတ္တနိကော။ မုဂပမိချာဒိ သံဝတ္တနိကော။ ဉာဏဝေကလ္လသံဝတ္တနိကောတိ။

ဘိက္ခဝေ။ရဟန်းတို့။အာသေဝိတံ။မပြတ်မှီဝဲအပ်သော၊ဘာဝိတံ။ပွါးစေအပ်သော။ ဗဟုလီကတံ။ အကြိမ်များစွာလေ့လာအပ်သော။ သုရာပါနံ။သေအရက်သောက်ခြင်းသည်။ နိရယသံဝတ္တနိကံ။ငရဲကြီးငရဲငယ်တို့၌ ဖြစ်စေတတ်သည်။ တိရစ္ဆာနယောနိသံဝတ္တနိကံ၊တိရစ္ဆာန်မျိုး၌ဖြစ်စေတတ်သည်။ပေတ္တိဝိသယသံဝတ္တနိကံ။ပြိတ္တာဘုံ၌ဖြစ်စေတတ်သည်။ဟောတိ ဖြစ်၏။သုရာပါနဿ၊သေအရက်သောက်ခြင်း၏။ယောဝိပါကော၊အကြင်အကျိုးသည်။သဗ္ဗလဟု။အလုံးစုံတို့အောက်ယုတ်သည်၊ ပေါ့သည် နည်းသည်။ဟောတိ။ ဖြစ်၏။ သောဝိပါကော။ ထိုအယုတ်ဆုံး အပေါ့ဆုံး အနည်းဆုံး ဖြစ်သောအကျိုးသည်။မနုဿဘူတဿ။ လူဖြစ်သောသူအား။ ဥမ္မတ္တကသံဝတ္တနိကော။ ရူးသွပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သည်။မုဂပမိရာဒိသံဝတ္တနိကော။ ဆွံ့အခြင်း၊ နားထိုင်းခြင်း စသည်ကိုဖြစ်စေတတ်သည်။ ဥာဏဝေကလ္လ သံဝတ္တနိကော။ ဥာဏ်ထိုင်းခြင်း ဥာဏ်ကင်းခြင်းပညာချို့တဲ့ခြင်းကိုဖြစ်စေတတ်သည်။ဟောတိ။ဖြစ်၏။

၆။ ။သေအရက် မူးယစ်၍၊ ဒုစရိုက်အဖြစ် အမျိုးမျိုးကို ပြုကျင့်လေ့ရှိသူမှာ။ မဟုတ်မမှန် လုပ်ကြံလိမ်လည် ပြောဆိုခြင်း၊မုသာဝါဒကံကိုမကြောက်။ ဖေါက်ပြန်ချွတ်ယွင်းသောစကားကိုဆိုတတ်သောကြောင့်။သုရာပါနော ကုတော သစ္စံ-ဟု။ နီတိဆရာတို့မိန့်ဆိုကြကုန်သည်။ သုရာပါနအမှုကိုပြုလျှင်။ မုသာဝါဒ၊ပိသုဏာဝါစာ။ဖရုသဝါစာ။သမ္ဖပ္ပလာပ-ဟုဆိုအပ်သော။မဟုတ်မမှန်ပြောဆိုခြင်း။မညီမညွတ်ဖြစ်အောင် ကုန်းတိုက်ခြင်း။ ကြမ်းတမ်းစွာပြောဆိုခြင်း။အကျိုးမရှိသောစကားကို ပြောဆိုခြင်းတည်းဟူသော ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးလုံး၌ပင်။ရှုံ့ချင်းစွာ နှုတ်ကထွက်ချေသဖြင့်။သုဘာသိတ၊ပိယ၊သစ္စ၊ဓမ္မ၊ဟူသောစကားကောင်းအင်္ဂါလေးပါးလုံး။ချွတ်ယွင်းလျက်။လူအများရှုံ့ထား ခြင်းခံရတတ်လေသည်၊ဟိန္ဒူ၊လူမျိုးပုဏ္ဏားတို့မှာ။ သုရာပါနအမှုသည်။ အပြစ်အလွန်ကြီးသည်ဟု။ယုံကြည်ကြသည့်အတိုင်း။အထူးအလေးဂရုပြု၍။ရှောင်

ကြဉ်ကြလေသည်။ သေအရက် သောက်မိလျှင်။ ပရာဇည်းသင့်သည်ဟု။ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ဘာသာ။ ပါရာဇိကအဖြစ်ကြီးစွာ ထားကြလေသည်။

၇။ ။ဤသုရာပါနဌ္ဌ။ ကမ္မပထမြောက်ခြင်းအင်္ဂါကို။ ချုဒ္ဒကပါဌအဌကထာ၌။မိန့်ဆိုသည်မှာ။ ။

သုရာဒီနဉ္စ အညတရံ ဟောတိ။ မဒနီယံ ပါတုကမျတာ စိတ္တဉ္စ ပစ္စုပဋ္ဌိတံ။ တဇ္ဇဉ္စ ဝါယာမံ အာပဇ္ဇတိ။ ပီတေ စပဝိသတိ ဇ္ဇာမာနိ စတ္တာရိ။

သုရာဒီနဉ္စ။သုရာငါးထွေ။ မေရယငါးဖြာ။ဇော်စာ ဘိန်း ဘင်း။ ယစ်မူးခြင်း၏အကြောင်း။သေအရက်ပေါင်းတို့တွင်။အညတရဉ္စ။ တပါးပါးသည်လည်း။ ဟောတိ။ ဖြစ်စေ။ မဒနီယ ပါတုကမျတာ စိတ္တဉ္စ။ယစ်မူးမူးနောက်။သေအရက်ကိုသောက်လိုသောစိတ်သည်လည်း။ ပစ္စုပဋ္ဌိတံ။ရှေးရှုထင်စွာဖြစ်စေ။ တဇ္ဇဉ္စ ဝါယာမံ။ ကိုသေအရက်ကို သောက်လိုသော လုံ့လ ပယောဂ သို့လည်း။ အာပဇ္ဇတိ။ ရောက်သည်ဖြစ်စေ။ပီတေ။သောက်သည်ရှိသော်။ ပဝိသတိစ။လည်မျိုတဘက်သို့ ဝင်ရောက် သည်လည်းဖြစ်စေ။ ဇ္ဇာမာနိ စတ္တာရိ။ဤလေးပါးတို့သည်။သုရာပါနဿ။ သုရာပါနကမ္မပထ၏။ အင်္ဂါနိ။အင်္ဂါတို့တည်း။ ။အဓိပ္ပါယ်ကား။ ။၁-သေအရက်လည်းဖြစ်စေ။ ၂-သောက်လိုသောစိတ်လည်းရှိစေ။ ၃-လုံ့လပယောဂလည်းရှိစေ။ ၄-သောက်၍။လည်မျိုတဘက်သို့ဝင်ရောက်သည်လည်း ဖြစ်စေ။ ဤအင်္ဂါ လေးထွေနှင့် ညီညွတ်ပြည့်စုံလျှင်။ ရှော့ ရွှင်မြူးထူး။ မမူးဖြစ်စေ။မူးဖြစ်စေ။ အပြစ်ရှိသည်ဟု ဖြဆိုလေသည်။

၈။ သေသောက် ကြူးခြင်းကြောင့်။ အကျိုးတရားကိုလည်း မသိတတ်။ အကြောင်းတရားကိုလည်း မသိတတ်။ အမိကိုသော်၎င်း။ အဘကိုသော်၎င်း။ ဘုရားပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရိယာသာဝက ရဟန်းသမဏအသျှင်တော်သူမြတ်စသည်တို့ကိုသော်၎င်း။ သေအရ

ရာယ်အမျိုးမျိုးကို ပြုတတ်သဖြင့်။ ယခုပစ္စက္ခဘဝ မျက်မှောက်၌ပင်လျှင်။သူတော်ကောင်းတို့ကဲ့ရဲ့သည်ကိုခံရခြင်း။တမလွန်ဘဝနောင်ကာလ၌ အပါယ်လေးပါးသို့ ကျရောက်ရခြင်း။ အပါယ်ကလွတ်၍။လူ၏ဘဝကိုရပါပြားလည်း။ရူးသွပ်ထိုင်းထုံ။လူအ၊လူနှမ်းလူသွမ်း၊လူပေါ့ ဖြစ်ရခြင်းများကို။ ဒုဗ္ဗကပါဠိအဋ္ဌကထာ၌။ မိန့်ဆိုတော်မူသည်မှာ။

မဇ္ဇပါယီ အတ္ထံ နစာနာတိ ဓမ္မံ နစာနာတိ။ မာတုပိ အန္တရာယံကရောတိ။ ပိတုဗုဒ္ဓပစ္စေကဗုဒ္ဓ တထာဂတသာဝကာနမ္ပိ အန္တရာယံကရောတိ။ ဒိဋ္ဌေဓမ္မေ ဂရဟံ သမ္ပရာယေ ဒုဂ္ဂတိံ အပရာပရိယေ။ ဥမ္မာဒံပါပုဏာတိ။

မဇ္ဇပါယီ။သေသောက်လေ့ရှိသောသူသည်၊အတ္ထံ။အကျိုးတရားကိုလည်း။ နစာနာတိ။ မသိတတ်။ ဓမ္မံ။ အကြောင်း တရားကိုလည်း။နစာနာတိ။မသိတတ်။မာတုအန္တရာယံပိ။ အမိ၏အန္တရာယ်ကိုသော်လည်း။ ကရောတိ။ပြုတတ်၏။ ပိတုအန္တရာယံပိ။ အဘ၏အန္တရာယ်ကိုသော်လည်း။ ကရောတိ။ပြုတတ်၏။ ဗုဒ္ဓပစ္စေကဗုဒ္ဓတထာဂတသာဝကာနံ။ ဘုရားပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရိယာသာဝကတို့၏။အန္တရာယံပိ။အန္တရာယ်ကိုသော်လည်း။ ကရောတိ။ ပြုတတ်၏။ ဒိဋ္ဌေဓမ္မေ။ မျက်မှောက်သော ဤ ဘဝ၌လည်း။ ဂရဟံ။ သူတော်ကောင်းတို့ သောင်းသောင်းထပ်ထပ် ကဲ့ရဲ့အပ်သည်၏ အဖြစ်သို့။ ပါပုဏာတိ။ရောက်၏။သမ္ပရာယေ။ဗုတိကကျွန်။နောင်တမလွန်၌။ ဒုဂ္ဂတိံ။ဆင်းရဲအစု၏တည်ရာဖြစ်သော၊အပါယ်လေးပါးသို့။ ပါပုဏာတိ။ရောက်၏။အပရာပရိယေ။အစဉ်နှစ်ရှည်လျားသောဘဝများ၌။ဥမ္မာဒံ။ရူးသွပ်ခြင်းသို့။ပါပုဏာတိ။ရောက်၏။

၉။ ။သိဂါလသုတ်၌။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားဟောကြားတော်မူသည်မှာလည်း။အကြင်သူသည် နေ့၌အိပ်လေ့ရှိ၏။ညဉ့်အခါထခြင်းကိုမုန်းလေ့ရှိ၏၊သေအရက်ကိုအမြဲသောက်စားမူးယစ်လေ့ရှိ၏။ မိန်းမအစရှိသည်တို့၌ လွန်ကျူးစွာ လိုက်စားလေ့ရှိ၏။ ထိုသူ

သည့် အိမ်ထောင်မှုကိုတည်စေ့သော၌။မဖြစ်နိုင်ရာဟု ဟော
တော်မူလေသည်။

နဒီဝါ သောပ္ပသီလေန ရတ္တိ ဥဋ္ဌာန ဒေသီနာ။ နိစ္စံမဒေန
သောဏ္ဍေန။သက္ကာအာဝသိတုံဃရံ။

ဒိဝါ။သောမ္ပသီလေန၊နေ့၌အိပ်လေ့ရှိသော။ရတ္တိဥဋ္ဌာနဒေသိ
နာ။ညဉ့်၌ထ,ခြင်းကို မုန်းတတ်သောအလေ့ရှိသော။ နိစ္စံမဒေန။အ
မြဲသုရာယစ်သော။ သောဏ္ဍေန။ မိန်းမအစရှိသည်တို့၌ ကြူးသော
သူသည်။ဃရံ။အိမ်၌။အာဝသိတုံ။နေခြင်းငှါ။ နသက္ကာ။မတတ်
စွမ်းနိုင်။

၁၀။ ။ပရာဘဝသုတ်၌။ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား ဟောကြားတော်
မူသည်မှာလည်း။ အကြင်သူသည်၊ ဣတ္ထိဓုတ္တအဖြစ်-မိန်းမ၌လွန်
ကျူးစွာသိုက်စား၏၊ သုရာဓုတ္တအဖြစ်။သေအရက် သောက်စားမူး
ယစ်၏။ အက္ခဓုတ္တအဖြစ်။ ကြွေအန် ဖဲ ပုဆစ်စသောအလောင်းအ
စား၌လွန်ကျူး၏။ထိုသူသည်ရရသမျှပစ္စည်းဥစ္စာကိုပျက်ဆီးဖြုန်း
တီးသဖြင့်။လောက၌ ပျက်စီးရာသောအကြောင်းတည်းဟု။ ဟော
တော်မူလေသည်။

ဣတ္ထိဓုတ္တော၊ သုရာဓုတ္တော၊ အက္ခဓုတ္တောစ ယော နရော၊ လဒ္ဓံ
လဒ္ဓံ ဝိနာသေတိ၊တံ ပရာဘဝတော မုခံ။

ယောနရော။အကြင်သူသည်။ ဣတ္ထိဓုတ္တောစ။တပေါက်နှင့်မျှ
အားမရအဲ။မြင်သမျှကြိုက်။ စိတ်လိုလိုက်၍၊ ဘိုးထိုက်ရင်းတန်။ စ
ရိပ်ပစ္စည်း။နည်းနည်းများများ။ပေးသောအားဖြင့်။ ကြေးများကုန်ကျ။
မိန်းမ လွန်ကျူးသည်ရင်း။သုရာဓုတ္တောစ။ ပစ္စည်းဥစ္စာ များစွာပေး
ကာမ်။ဟောခ္ခမ်းယစ်မူး။သေ့သွပ်းရူး၍။သေကြူးသောက်စားသည်
စည်းကောင်း။ အက္ခဓုတ္တောစ။ ကျွဲနွားလယ်ယာ။ ဥစ္စာခမ်းနား။
ဝတ်စားတန်းဆာ။ များစွာပေါင်နှံ။ ကြွေအန်လွန်ကျူး။ မြူးတူးပျော်
ပါးကစားသည်ရင်း။ဟုတ္တာ၊ဖြစ်၍။လဒ္ဓံ လဒ္ဓံ။ရရသမျှပစ္စည်းကို။ဝိ
နာသေတိ။ရုံမက်မလိုမသိမ္မိုးပျက်ဆီးဖြုန်းတီးတတ်၏။တံ။ထိုသို

ရိက်သူ။ဗာလလျှတ်္က။ အမှု အကျင့်။ မသင့်မလျော်။ကျူးကျော်ခြင်း
သုံးပါးသည်။ ပရာဘဝတော။ ပျက်စီးဆုတ်ယုတ်ခြင်း၏။ မုခ်။ အ
ကြောင်းတည်း။

၁၁။ ။ညောင်ကန်ဆရာတော်ဘုရား ရေးသားတော် မူသော။ ဂိဟိဝိနယာလင်္ကာရ၌။စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်းအကြောင်း- ၆-ပါးကို ပြဆိုသည်မှာ။ ။သေစာသောက်စား။လမ်းသွားခါမဲ့။ရှုငွဲ့သဘင်။ ပျော်ရွှင်အနှိုင်းလောင်း။မကောင်းမိတ်ဖွဲ့။ပျင်းရိခြင်းကား။ ။ယို ယွင်းဥစ္စာပျက်ကြောင်းတည်း။ ။ဟူ၍စပ်ဆိုတော်မူလေသည်။

၁၂။ ။အကြင်သူသည်။သူ့အသက်ကိုသတ်ခြင်း။ မဟုတ်မ မှန်သောစကားကိုဆိုခြင်း။သူ့ဥစ္စာကိုခိုးယူခြင်း။ သူတပါးမယား ကိုလွန်ကျူးခြင်း။ သေအရက်သောက်စားခြင်းကိုပြု၏။ ထိုရန်ငါး ပါးကိုမပယ်ခြင်းကြောင့်။ဒုဿီလအဖြစ်။ပညာမဲ့သောအဖြစ်သို့ ရောက်သဖြင့်။သေလွန်သည့်အခါ၌ငရဲ၌ဖြစ်ရကြောင်း။ ထိုရန်ငါး ပါးတို့ကို ပယ်ခြင်းကြောင့်။သီလရှိသောအဖြစ်။ ပညာရှိသောအ ဖြစ်သို့ရောက်ပြီးလျှင်။သေလွန်သည့်နောက်၌။ ကောင်းသော်သုဂ တိဘုံတွင်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပဥ္စင်္ဂုတ္တိုရ်ဝေရသုတ်၌။ အနာထပိဏ် သူဌေးအား။ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားဟောကြားတော်မူသည်မှာ။ ။

ယောပါဏမတိပါတေတိ။ မုသာဝါဒဥ္စ ဘာသတိ။ လောကေ ဒိန္နံအာဒိယတိ။ ပရဒါရဉ္စ ဂစ္ဆတိ။ ၊ ။သုရာမေရယပါနဉ္စ။ ယောန ရောအနုယုဉ္ဇတိ။ အပဟာယပဉ္စဝေရာနိ။ ဒုဿီလောဣတိဝုစ္စတိ။ လ။ကာယဿဘေဒါသုပ္ပညော။သုဂတိံသောပပဇ္ဇတိ။

ယောနရော။အကြင်သူသည်။ ပါဏံ။ သူ့အသက်ကို။ အတိပါ တေတိ။အလွန်လျင်စွာကျစေ၏။ မုသာဝါဒဥ္စ။ သူတပါး၏အကျိုး ကိုဖျက်ဆီးတတ်သော။မဟုတ်မမှန်သောစကားကိုလည်း။ဘာသ တိ။ဆို၏။လောကေ။သတ္တလောက၌။အဒိန္နံ။ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့်မပေး သောသူ့ဥစ္စာကို။ အာဒိယတိ။ ခိုးယူ၏။ ပရဒါရဉ္စ။ သူ့မယားသို့ လည်း။ ဂစ္ဆတိ။လွန်ကျူးသည်၏ အစွမ်းအားဖြင့်ရောက်၏။ ယောန

ရော။ အကြင် သူသည်။ သုခါ မေရဿ ပါနဥ္စ။ သုခါ မေရယကို သောက်ခြင်းကိုသည်း။ အနုယုဥ္စတိ။ မှိဝဲ၍။ ဝါ။ အကြိမ်များစွာပြု၍။ ပဥ္စဝေရာနိ။ ငါးပါးကုန်သော ရန်တို့ကို။ အပဟာယ။ မပယ်ခြင်းကြောင့်။ သောနရော။ ထိုသူကို။ ဒုဿီလောဏ္ဍတိ။ ဒုဿီလပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍။ ဝုစ္စတိ။ ဆိုအပ်၏။ ဒုပ္ပညော။ ပညာမရှိသော။ သောနရော။ ထိုသူ သည်။ ကာယဿ။ ကိုယ်၏။ ဘေဒါ။ ပျက်သည်မှ။ ပရံ။ နောက်၌။ နိရယံ။ ငရဲ၌။ ဥပပဇ္ဇတိ။ ဖြစ်၏။ ။ယောနရော။ အကြင်သူသည်။ ပါဏံ။ သူ့အသက်ကို။ နာတိပါတေတိ။ အလွန်လျင်စွာမကျစေ။ မုသာဝါ ဒံ။ သူ့ဘပါး၏အကျိုးကိုဖျက်ဆီးတတ်သော။ မဟုတ်မမှန်သော စကားကို။ နဘာသတိ။ မဆို။ လောကေ။ သတ္တလောက၌။ အဒိန္နံ။ ကိုယ် နှုတ်တို့ဖြင့်မပေးသောသူ့ဥစ္စာကို။ နာဒိယတိ။ မခိုးယူ။ ပရဒါရံ။ သူ့ မယားသို့။ နဂစ္ဆတိ။ လွန်ကျူးသည့်၏ အစွမ်းအားဖြင့် မရောက်။ ယောနရော။ အကြင်သူသည်။ သုခါမေရယပါနဥ္စ။ သုခါမေရယကို သောက်ခြင်းကိုလည်း။ နာနုယုဥ္စတိ။ မမှီဝဲ။ ပဥ္စဝေရာနိ။ ငါးပါးကုန် သောရန်တို့ကို။ ပဟာယ။ ပယ်ခြင်းကြောင့်။ သောနရော။ ထိုသူကို။ သီလဝါဣတိ။ သီလရှိသောသူဟူ၍။ ဝုစ္စတိ။ ဆိုအပ်၏။ သပ္ပညော။ ပညာ ရှိသော။ သောနရော။ ထိုသူသည်။ ကာယဿ။ ကိုယ်၏။ ဘေဒါ။ ပျက်သည်မှ။ ပရံ။ နောက်၌။ သုဂတိံ။ သုဂတိဘုံ၌။ ဥပပဇ္ဇတိ။ ဖြစ်၏။

၁၃။ ။ထိုမှတပါး။ ဗုဒ္ဓဘာသာပိဋကတ်ကျမ်းဂန်တို့၌ ဟော ကြားတော်မူသောတရားဒေသနာများကိုပေါင်းစပ်၍။ သေအရက် ကိုသောက်စားသူတို့၌။ ဖြစ်ပွါးကျရောက်အပ်သော။ ပျက်ဖွေ့ာက် အပြစ်။ သံသရာအပြစ်များကို။ အောက်၌ဘော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁။ ။ဘုရားပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရိယာ သူတော်ကောင်းတို့၏ အ သက်အန္တရာယ်ကိုပြုတတ်ခြင်း။

၂။ ။ငယ်နုစဉ် အခါက။ ကြီးသည် တိုင်အောင်။ အညစ်အ ကြေးသုတ်သင်၍ ပြုပြင်ကျွေးမွေးသော။ အနန္တကျေးဇူးရှင်။ မိခင် ဘခင်တို့ကို။ ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်း။ ရိုက်ခတ်သတ်ပုတ်တတ်ခြင်း။

၃။ ။မိကြီးမိထွေး။ဘကြီးဘထွေး။အစ်ကိုအစ်မ စသောဆွေမျိုးဉာတိတို့ကို ဆဲဆိုပုတ်ခတ်။မပြောအပ် မဆိုအပ်သောစကားကိုပြောဆိုမိလျက်။ မကျင့်အပ်မကြံအပ်သော အခြင်းအရာများကို။ပြုလုပ်ကျင့်ကြံတတ်ခြင်း။

၄။ ။သားမယား မိဘဆွေမျိုးတို့အပေါ်၌။ ရန်သူကဲ့သို့ကျင့်တတ်ခြင်း။

၅။ ။မိမိ၏ဥယျာဉ်လယ်ယာ ဥစ္စာအသွင်တို့ကို။ ပျက်စီးပြုန်းတီးအောင်ပြုတတ်ခြင်း။

၆။ ။မိဘဆွေမျိုးတို့၏ ဥစ္စာပစ္စည်းကိုပြုန်းတီးပျက်စီးအောင်ပြုတတ်ခြင်း။

၇။ ။အမွေအနှစ်ကိုဖျက်ဆီးတတ်ခြင်း။

၈။ ။ဘဝါးသွမ်းတိုင်း ထွမ်းတိုင်း။ မိမိကိုယ်ကို မထိန်းမသိမ်းနိုင်။ယိမ်းယိုင်တိမ်းလည်းတတ်ခြင်း။

၉။ ။သွင်းကျင်းမြစ်ချောင်းသို့။ကျရောက်ပျက်စီးတတ်ခြင်း။

၁၀။ ။အရက်အကြောက်ကိုဖုံးလွှမ်းအင်သောအဝတ်တန်ဆာကို။လုံခြုံအောင်မဖုံးလွှမ်းနိုင်မှု၍။ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ကိုဖော်ပြီးလျှင်။သွားလည်သွားလာတတ်ခြင်း။

၁၁။ ။စကားများတတ်ခြင်း။

၁၂။ ။အပြိန်အဖျင်းစကားကိုပြောဆိုတတ်ခြင်း။

၁၃။ ။အဖြစ်မရှိသူတို့အား။ဆဲရေးမြည်တွန်တတ်ခြင်း။

၁၄။ ။ကာချန်သီဆိုတတ်ခြင်း။

၁၅။ ။မမှန်သောစကားကိုပြောဆိုတတ်ခြင်း။

၁၆။ ။ကုန်းတိုက်ချောပစ်တတ်ခြင်း။

၁၇။ ။ငြင်းခုံခိုက်ရန်ဖွါးတတ်ခြင်း။

၁၈။ ။လူပရိသတ်အလယ်၌။ မဆိုအပ်သောစကားကိုပြောဆိုတတ်ခြင်း။

၁၉။ ။စကားမပြီမသဆွံ့အတတ်ခြင်း။

၂၀။ ။ပွဲသဘင်ကြိုက်တတ်ခြင်း။

၂၁။ ။အလောင်းအစားပြုတတ်ခြင်း။

၂၂။ ။မကျူးမလွန်အပ်သော သူတို့ကို။ ကိလေသာရာဂဖြင့်။ အထင်းအခံမှုကျူးလွန်တတ်ခြင်း။

၂၃။ ။သူတပါးသားမယားကိုပြစ်မှားလွန်ကျူးတတ်ခြင်း။

၂၄။ ။အမျိုးမတူ ဂုဏ်မတူသူတို့နှင့်ပေါင်းဘော်၍။ အစာအာဟာရကောင်းလျော်။ မြဲ့ခွဲ့အိပ်တတ်ခြင်း။

၂၅။ ။မကောင်းသောအပေါင်းသဟဲတို့ကိုသာ၊ ရှာမှီးပေါင်းဘော်စေတတ်ခြင်း။

၂၆။ ။အပျော်အပါး ကာမဂုဏ်-၅-ပါး၌။အကျူးအလွန်လိုက်စားတတ်ခြင်း။

၂၇။ ။မသင့်သောအစာအာဟာရကိုစားမိ၍ဒုက္ခဖြစ်စေတတ်ခြင်း။

၂၈။ ။အသားစားကြူးခြင်း။

၂၉။ ။ငါကဲ့သို့ရဲရွံ့ခြင်းသတ္တိနှင့်ပြည့်စုံသူမရှိ။ငကိုအကျော်မြင့်နိုင်သူမရှိဟုထင်မှတ်တတ်ခြင်း။

၃၀။ ။ငါကဲ့သို့ဘတ်သိလိမ္မာသူမရှိဟုထင်မှတ်တတ်ခြင်း။

၃၁။ ။မာန်မာနထောင်လွှား။ကိုယ်ထက်လွှပ်ရှား၍။ ရဟန်းရှင်လူအများတို့ စော်ကားကျူးလွန်တတ်ခြင်း။

၃၂။ ။ခိုးယူလုယက် တိုက်ဖျက်သတ်ပုတ်တတ်ခြင်း။

၃၃။ ။မြို့ရွာကိုဖျက်ဆီးတတ်ခြင်း။

၃၄။ ။ကိုယ်နှုတ်-၂ ပါးဖြင့်။မကောင်းမှုဒုစရိုက်များကိုပြုကျင့်တတ်ခြင်း။

၃၅။ ။မကောင်းမှုကိုပြုရန်အရှက်မရှိခြင်း။

၃၆။ ။မကောင်းမှုမှမကြောက်မရွံ့မထိတ်မလန့်ခြင်း။

၃၇။ ။လူအပေါင်းတို့ဝိုင်းဝန်းဆိုးခတ်ရိုက်နှက် သတ်ပုတ်သော အပြစ်ဒဏ်နှင့်။မင်းပြစ်ရာဇဒဏ်ကိုခံရတတ်ခြင်း။

၃၈။ ။စိတ်ပြန့်လွင့်ရူးသွပ်တတ်ခြင်း။

၃၉။ ။ကာယိန္ဒြေမတည်။အသွင်လည်ပြေးသွားတတ်ခြင်း။

၄၀။ ။ထကြွလုံ့လမရှိခြင်း။

၄၁။ ။သတိမေ့လျော့တတ်ခြင်း။
၄၂။ ။ဦးခေါင်းငိုက်ဆိုက်ကျ၍သတိမရရှိတတ်ခြင်း။
၄၃။ ။ခေါင်းကိုက်ရောဂါသော။ရောဂါအမျိုးမျိုးစွဲကပ်တတ်ခြင်း။

၄၄။ ။တကိုယ်လုံး သေပူအရက်ပူပြန့်၍ထွက်သောချွေးသည်။ သေအရက်စော်နံ့ပြီ လျှင်။ မီးလောင်သကဲ့သို့ တဖိန်ဖိန်တပူပူဖြစ်တတ်ခြင်း။

၄၅။ ။ကိုယ်တွင်းသို့သေပူအရက်ပူပြန့်၍။ အသည်းအဆုတ်တို့ပေါက်ပြန့်ပျက်စီးတတ်ခြင်း။

၄၆။ ။မျက်စိနီ၍သိဝေမှုန်မွဲခြင်း။
၄၇။ ။အချုပ်အဆင်းချွဲယွင်းပျက်စီးတတ်ခြင်း။
၄၈။ ။အသိပညာ ဆုတ်ယုတ်လျော့ပါးခြင်း။
၄၉။ ။အနှပတ်လိမ်းကျံ လျက်အိပ်ရခြင်း။
၅၀။ ။ညဥ့်အခါဟစ်အော်မြည်တန်း၍တွေဝေစွာအိပ်ရခြင်း။
၅၁။ ။သူတော်ကောင်းတို့ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချသည်ကိုခံရခြင်း။
၅၂။ ။သူတပါးတို့အယုံအကြည်ကင်းခြင်း။
၅၃။ ။ပစ္စုပ္ပါန်မျက်မှောက်တွင်။ အကျော်အစောဂုဏ်သတင်းမဲ့ခြင်း။

၅၄။ ။ကိုးကွယ်ရာမှီခိုရာမဲ့ဘတ်ခြင်း။
၅၅။ ။ဥစ္စာကုန်ခန်း၍။တောင်းရမ်းစားသောက်ရခြင်း။
၅၆။ ။ယုတ်ညံ့သောနေရာ၌သေခြင်းမလှသေရခြင်း။
၅၇။ ။သေသည့်အခြားမဲ့၌ငရဲသို့ကျရောက်ရခြင်း။
၅၈။ ။ငရဲကလွတ်လျှင်။ခွေးရူးလူရူးဘဝများစွာဖြစ်ရခြင်း။
၅၉။ ။ခံတွင်းမှအရီအရည်ယိုထွက်ခြင်း။
၆၀။ ။လူ့အဖြစ်ကို ရ၍ ငြားလည်း။ စကားသွံ့အ။ မပြီးသော။ ပညာနုံ့နဲ့။မိုက်မဲတွေဝေ။ထိုင်းမှိုင်းသောသူဖြစ်ရခြင်း။

ပေါင်း-၆၀-ဖြစ်သည်။

၁၄။ ။သေအရက်သေက်စားခြင်း။သုရာမေရယကို၊ရှောင်ကြဉ်သောသူတို့သည်။အကျိုးဆက်သုံးဆယ်သုံးပါးတိုးပွါးရရှိကြောင်း။ ချုပ္ပကပါဠိအဋ္ဌကထာဖွင့်ပြမိန့်ဆိုသည်မှာ။ ။

သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိယာ။ အတီတာနာဂတပစ္စုပ္ပန္နေသု၊ကိစ္စကရဏီယေသု ခိပ္ပံပဋိဇာနနတာ။သဒါဥပဋ္ဌိတ သတိတာ အနုမ္မတ္တကတာ၊ ဉာဏဝန္တတာ အနလသတာ အဇဠတာ။ အနေဠမူဂတာ အပ္ပမတ္တတာ။ အသံမောဟတာ အဆန္တိတာ။ အသာရဇ္ဇတာ။ အနုသသက်တာ အပ္ပေါသုက္ကတာ။ သုစိတ္တတာ သစ္စဝါဒိတာ၊အပိသုဏတာ။ အဖရုသတာ အသမ္ဖပ္ပလာပ ဝါဒိတာ။ ရတ္တိဒိဝ မတန္ဒိတတာ ကတညုတာ။ ကတဝေဒိတာ အမစ္ဆရိယတာ။ စာဂဝန္တတာ သီလဝန္တတာ၊ ဥဇုဂတတာ အကောဓနတာ။ ဟိရိမန္တတာ ဩတ္တပ္ပိတာ ဥဇုဒိဋ္ဌိကတာ၊ မဟာပညတာ မေဓါဝိတာ ပဏ္ဍိတတာ။ အတ္ထာနတ္ထ ကုသလတာတိ ဝေမာဒိနိဖလာနိ ဥဋ္ဌဟန္တိ။

အတီတာနာဂတ ပစ္စုပ္ပန္နေသု။ အတိတ် အနာဂါတ် ပစ္စုပ္ပန် ဟုဆိုအပ်ကုန်သော။ကိစ္စကရဏီယေသု။ကိစ္စကိုပြုခြင်းတို့၌။ ခိပ္ပပဋိဇာနနတာ။လျင်မြန်စွာသိခြင်းသည့်ရင်း။သဒါ။အခါခပ်သိမ်း။ဥပဋ္ဌိတသတိတာ။ ထင်သောသတိရှိသော အဖြစ်သည့်ရင်း။ အနုမ္မတ္တကတာ။ မရူး မသွပ်သော အဖြစ်သည့်ရင်း။ ဉာဏဝန္တတာ။ ဉာဏ်ရှိသောအဖြစ်သည့်ရင်း။ အနလသတာ။ ပျင်းရိခြင်း မရှိသောအဖြစ်သည့်ရင်း။ အဇဠတာ။ မထုံသောအဖြစ်သည့်ရင်း။အနေဠမူဂတာ။ မအသောသူ၏အဖြစ်သည့်ရင်း။ အပ္ပမတ္တတာ။ မမေ့မလျော့သော အဖြစ်သည့်ရင်း။ အသံမောဟတာ။ တွေဝေမိုက်မဲခြင်းမရှိသည့်ရင်း။အဆန္တိတာ။ ခက်ထရော်မရှိခြင်းသည့်ရင်း။ အသာရဇ္ဇတာ။ ဘေးရန် မရှိသော အဖြစ်သည့်ရင်း။ အနုသသက်တာ။ ယုံမှားခြင်းကင်းသောအဖြစ်သည့်ရင်း။ အပ္ပေါသုက္ကတာ။ ကြောင့်ကြခြင်းမရှိသည့်ရင်း။သုစိတ္တတာ။ဆန်းကြယ်သောအဖြစ်သည့်ရင်း။ သစ္စဝါဒိ

တာ။ပဝုတ်မှန်သော စကားကိုသာလျှင် ဆိုတတ်သောအဖြစ်သည်ရင်း။အမိသုဏာတော။ ကုန်းတိုက်ခြင်းမရှိသည်ရင်း။ အဖရုသာဝတာ။ ကြမ်းကြုတ်သော စကားကိုဆိုခြင်း မရှိသောအဖြစ်သည်ရင်း။အသမ္ဘပ္ပလာပဝါဒီတာ။ ပြိန်ဖျင်းသော စကားကို ဆိုခြင်း မရှိသောအဖြစ်သည်ရင်း။ ရတ္တိ ဒိဝံ။ နေ့ညဥ့်ပတ်လုံး။ အတန္ဒိတတာ။ ပျင်းရိခြင်းမရှိသော အဖြစ်သည်ရင်း။ ကတညုတာ။ သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်သောအဖြစ်သည်ရင်း။ ကတဝေဒီတာ။ ပြုအပ်သောကိစ္စကို သိခြင်းသည်ရင်း။ အမစ္ဆရိယတာ။ ဝန်တိုခြင်း မရှိသော အဖြစ်သည်ရင်း။ဘဂဝန္တတာ။ ဘုန်းကြီးခြင်းသည်ရင်း။ သီလဝန္တတာ။ သီလရှိသော အဖြစ်သည်ရင်း။ ဥဇုဂတတာ။ ဖြောင့်မတ်သောအဖြစ်သည်ရင်း။ အကောဓနတာ။ အမျက်မထွက်သောအဖြစ်သည်ရင်း။ဟိရိမန္တတာ။ ဒုစရိုက်အမှုနှင့်ရှက်တတ်ခြင်းသည်ရင်း။ ဩတ္တပ္ပိတာ။ ဒုစရိုက်ကိုပြုကျင့်ခြင်းနှင့် ထိတ်လန့်တတ်ခြင်းသည်ရင်း။ ဥဇုဒိဋ္ဌိကတာ။ ဖြောင့်သောအယူနှင့်တည်ခြင်းသည်ရင်း။မဟာပုညတာ။ များသော ကုသိုလ်ရှိသောအဖြစ်သည်ရင်း။ မေဓါဝိတာ။ လျင်မြန်သော ပညာရှိသော အဖြစ်သည်ရင်း။ ပဏ္ဍိတတာ။ ထက်သော ပညာရှိသော အဖြစ်သည်ရင်း။ အတ္ထာနတ္ထကုသလတာ။ အကျိုးရှိအသည်မရှိသည်၌။လိမ္မာသောအဖြစ်သည်ရင်း။ဇာတိဝေမာဒိနှိ။ဤဆိုအစရှိရှိသောအကျိုးတို့သည်။သုခုာမေရယာမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ၊သုခုာမေရယကိုသောက်စားခြင်း ပမာဒဋ္ဌာနမှ။ဝေရမဏိယာ။ကြဉ်ရှောင်ခြင်း၏။ပသာနိ။အကျိုးဆက်တို့သည်။ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ။ဖြစ်ကုန်၏။

သေအရက်ယစ်မျိုးတို့ကိုရှောင်ကြဉ်ရခြင်း၏အကျိုးများ။

၁။ ။အတိတ် အနာဂါတ် ပစ္စုပ္ပန်ဟုဆိုအပ်သော ကာလ-၃ ပါး၌။ပြုထိုက်သောကိစ္စတို့ကို။လျင်မြန်စွာသိခြင်း။

၂။ ။အခါခပ်သိမ်းထင်သောသတိရှိခြင်း။

၃။ ။မရူးမသွပ်ခြင်း။

၄။ ။ပညာဆော်ရှိခြင်း။

၅။ ။မပျင်းမရိလုံ့လရှိခြင်း။
၆။ ။မသွဲ့ခြင်း။
၇။ ။မအခြင်း။
၈။ ။မမေ့မလျော့ခြင်း။
၉။ ။တွေဝေမိုက်မဲမရှိခြင်း။
၁၀။ ။ကိုယ်လက်ခက်တရော်မရှိခြင်း။
၁၁။ ။သေားရနိကင်းခြင်း။
၁၂။ ။သို့လောသို့လော တွေးတောယုံမှားမရှိခြင်း။
၁၃။ ။ကြောင့်ကြကင်းခြင်း။
၁၄။ ။စိတ်ကောင်းရှိခြင်း။
၁၅။ ။ဟုတ်မှန်သောစကားကိုသာဆိုတတ်ခြင်း။
၁၆။ ။ကုန်းမချောတတ်ခြင်း။
၁၇။ ။ကြမ်းကြုတ်သောစကားကို မပြောမဆိုတတ်ခြင်း။
၁၈။ ။ပြိန်ဖျင်းသောစကားကိုမပြောမဆိုတတ်ခြင်း။
၁၉။ ။နေ့ညဉ့်ပတ်လုံး နှိုးကြားထကြွရှိခြင်း။
၂၀။ ။သူတပါးပြုသောကျေးဇူးကို အပန်တလဲလဲ အောက်မေ့တတ်။သိတတ်ခြင်း။
၂၁။ ။သူတပါးကျေးဇူးပြုသည်ကိုမြင်၍ကျေးဇူးတုံ့ပြုတတ်ခြင်း။
၂၂။ ။ဝန်တိုခြင်းကင်းခြင်း။
၂၃။ ။တုန်းတန်ခိုး အာနုဘော်အရှိန်အစော်ကြီးခြင်း။
၂၄။ ။သိလနှင့်ပြည့်စုံခြင်း။
၂၅။ ။စိတ်သဘောဖြောင့်မတ်ခြင်း။
၂၆။ ။အမျက်နည်းခြင်း။
၂၇။ ။ဒုစရိုက်အမှုနှိပ်ရှက်တတ်ခြင်း။
၂၈။ ။ဒုစရိုက်ကိုပြုကျင့်ခြင်း၌ထိတ်လန့်တတ်ခြင်း။
၂၉။ ။ဖြောင့်သောအယူ၌တည်ခြင်း။
၃၀။ ။ကုသိုလ်ပွါးများခြင်း။
၃၁။ ။လျှင်သောပညာရှိခြင်း။

၃၂။ ။ထက်သောပညာရှိခြင်း။
၃၃။ ။အကျိုးရှိသည်မရှိသည်ကိုသိမှုခြင်း။
ပေါင်း-၃၃-ပါးဖြစ်သည်။

ထိုမှတပါး။အပိုဒ်-၁၃-တွင်ဘော်ပြထားသောအဖြစ်များ၄။
အပြန်အားဖြင့်အကျိုးရှိသည်ကို။ယုံကြည်စွာမှတ်သားအပ်၏။

၁၅။ ။ယစ်မူးခြင်းကြောင့်။ တွေဝေမိုက်မဲ၍ မကောင်းမှုအမျိုး
မျိုးတို့ကို။ကိုယ်တိုင်လည်းပြုတတ်၏။မိမိနှင့်အတူ မကောင်းမှုကို
ပြုစိမ့်သောငှါ။မူးယစ်သူတို့အားလည်း စိမ်နှိုးဆော်တတ်၏။ဤကဲ့
သို့အကြောင်းနှစ်ပါးကိုဖြစ်စေတတ်သော။မိုက်မဲတွေဝေ မူးရူးစေ
တတ်သော။သူမိုက်တို့သာနှစ်သက်အပ်သော၊သေအရက်ယစ်မျိုး
တို့ကိုသောက်စားခြင်းမှ။အသူးသဖြင့်ရှောင်ကြဉ်ရာသည်ကို။ဓမ္မ
ကသုတ်၌။ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားဟောကြားမိန့်မှာတော်မူသည်မှာ။

မဒါဟိပါပါနိကရောန္တိ ဗာလာ။ကာရေန္တိ စညေပိဇနေပမတ္တေ။
ဧတံအညာယတနံ ဝိဝဇ္ဇယေ။ဥမ္မာဒနံမောဟနံဗာလကန္တံ။ ။

မဒါ။ယစ်မူးခြင်းကြောင့်။ ဗာလာ။ သူမိုက်တို့သည်။ ပါပါနိ။
ခပ်သိမ်းသော မကောင်းမှုတို့ကို။ ကရောန္တိ။ ကိုယ်တိုင်လည်းပြု
တတ်ကုန်၏။ပမတ္တေ။ယစ်မူးကုန်သော။ အညေပိဇနေ။ သူတပါးတို့
ကိုလည်း။ ကာရေန္တိ စ။ ပြုအောင်နှိုးလည်း နှိုးဆော်ကုန်၏။ ဧတံ။
ဤသို့ယစ်မူးသဖြင့် မိမိတို့လည်းမကောင်းမှုကိုပြုမိခြင်း။သူတပါး
တို့ကိုလည်းပြုအောင်နှိုးဆော်မိခြင်းဟူသောအကြောင်းနှစ်ပါးကို။
အညာယတ။ သိအောင်ဆင်ခြင်၍။ ဥမ္မာဒနံ။ သူရူးဖြစ်ခြင်းအဖြစ်ကို
ပေးတတ်သော။မောဟနံ၊မိုက်မဲတွေဝေခြင်းကိုဖြစ်စေတတ်သော။
ဗာလကန္တံ။သူမိုက်တို့သာနှစ်သက်အပ်သော။ ပါနံ။ သေရည်သေ
ရက်သောက်စားခြင်းကို။ဝိဝဇ္ဇယေ၊အထူးသဖြင့်ကြဉ်ရှောင်ရာ၏။

၁၆။ ။ဘုရားသခင်၏ တပည့်သားဖြစ်သော အရိယာသာဝက
တို့၏ခံတွင်းသို့။နှီရည်နှင့်သေအရက်ကို။ ရောစပ်ထည့်သွင်းသည်
ရှိသော်။နှီရည်သာဝင်၍။သေအရက်ကားမဝင်ကြောင်း။ ။သဝေ

ဝိသံသုရဠ္ဌိရဠ္ဌ မိသေသတ္တာ မုခေပက္ခိပန္တိ။ ဇိရမေဝပဝိသတိန သုခ။ ။ဟု-ကုရုဓမ္မသုတ် အဋ္ဌကထာ၌။ မိန့်မှာပြဆိုသည်ကို ထောက်ထားဆင်ခြင်လျှင်။ သေအရက်သည်။ အရိယာသူတော်ကောင်းတို့၏ အစာမဟုတ်။ လူနတ်- လူဖွဲ့- လူဆန်ခွဲ- လူအန္ဓလူဗာလတို့၏ အစာဖြစ်၍။စင်စစ် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်ပြည့်စုံလိုသူ။ ကြီးပွါးချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံလိုသူတို့မှာ။ သေအရက်ယစ်မျိုးတို့ကိုသောက်စားသောအဖြစ်မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ သတ္တဝါတို့အသက်ကို။ ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်သော အဖြစ်မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ လူတိရစ္ဆာန် သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတို့။ ချမ်းသာသုခနှင့် ပြည့်စုံစေရန်။ ကိုယ်နှင့်စာနာ၊မေတ္တာကရုဏာတရားကို။ ပွါးများအားထုတ်ခြင်း ပြုကြကုန်ရာသည်။

၁၇။ ။ထိုမှတပါး၊သုတ္တနိပါတ်အဋ္ဌကထာ၌။ ။အယံမဇ္ဇပါနာ သံယမောမင်္ဂလန္တိ ဝေဒိတဗ္ဗေါ-ဟုမိန့်ဆိုလေသည်။ ။အနက်ကား။ ။မဇ္ဇပါနာ။သေအရက်သောက်ခြင်းမှ။အယံသံယမော။ဤသို့ရှောင်ကြဉ်စောင့်စည်းခြင်းသည်။ မင်္ဂလံ။ ပစ္စုပ္ပန်တမလွန်အတန်တန်။ သံသရာဘဝ အဆက်ဆက် တို့၌။ ကြီးကျယ် ပွါးစီးကြောင်းမင်္ဂလာမည်၏။ဣတိ။ ဤသို့။ဝေဒိတဗ္ဗံ။သိအပ်၏။ ။ဤသို့ဟောတော်မူချာ ဒေသနာတော်အရပ်ရပ်ကို။ အထပ်ထပ်နှလုံးသွင်း၍။ပစ္စုပ္ပန်တမလွန်။ နှစ်ဝနှစ်တန်တို့၌ ကောင်းမွန် မြင့်မြတ်သောမင်္ဂလာ။စီးပွါးချမ်းသာကိုအလိုရှိကြကုန်သောအမျိုးကောင်းသားတို့သည်။သုချာမေရယ။သေအရက်သောက်စားခြင်းမှ။ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ သေအရက်သောက်စားသူတို့နှင့် အတူသွား အတူလာ။ အရောတဝင်။ ခင်မင်နှစ်သက်စွာ။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသောအဖြစ်မှ။အထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းများကို ပြုကြကုန်ရာသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ။သာသနာတော်ကျမ်းအလိုကား။
ဤတွင်ပြီး၏။

အခန်း(၂)။

သေအရက်သောက်ခြင်း၏အကျိုးအပြစ်ကို။ လောကီဆေးကျမ်းအလို။ ပညာရှိဆရာဝန်ကြီးတို့။ သဘောထင်မြင်ချက်။မျက်မြင်သက်သေတို့နှင့်တကွ။ ပြဆိုခြင်းအကြောင်း။

—o—

၁၈။ ။ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းတွင်။သေ၏အကျိုးအပြစ်ကို ပြဆိုရာ၌။သေမျိုးဟူသမျှသည်–ပူ၏။သုတ်လိမ်းလျှင်အေး၏။ လေကိုနိုင်၏။သလိပ်ကိုလွန်စွာနိုင်၏။ဆီးဝမ်းကို ရှင်စေတတ်၏။လျင်မြန်စွာကြေလွယ်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေတတ်၏။နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ထက်၏။ကိုယ်၏အပေါက်ငယ်ရှိသမျှကို ဝင်တတ်၏။ ခံတွင်းကိုရှင်းစေတတ်၏။ အဆီသွေးဓာမရှိ။ သည်းခြေကို ပျက်စေတတ်၏။လျင်မြန်စွာပြန့်နှံ့၏။အကြောကိုလျော့စေတတ်၏။ ကိုယ်အလုံးပြန့်၍သွေးကိုကြွစေပြီးလျှင် မူးဝေတတ်၏။ ခေါင်းကို ကိုက်စေတတ်၏ဟုပြဆိုလေသည်။ ထိုပြင်မှတပါးလည်း။ အသစ်ဖြစ်သောသေမျိုးသည်။အကြောကိုလေးစေတတ်၏။ ဒေါသသုံးပါးကိုဖြစ်စေတတ်၏။ အသံကို ကောင်းစေတတ်၏။ နှလုံးကိုမနှစ်သက်စေတတ်။ဝစေတတ်၏။ပူ၏။အနံ့မကောင်း။ကြေခဲ၏ဟုပြဆိုလေသည်။၎င်းပြင်သေအရက်များကို။ အေးသောသိုးဆောင်းနိုင်ငံ။ တရုတ်နိုင်ငံများမှာသောက်သည်ထက်။ ပူသောအရှေ့တိုင်းပြည်နိုင်ငံများမှာ သောက်လျှင်။ရောဂါအလျင်အမြန် ရောက်တတ်ကြောင်း။ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းတွင်ပြဆိုလေသည်။

၁၉။ ။ထိုမှတပါး။ပညာရှိအင်္ဂလိပ်ဆရာဝန်ကြီးတဦး ဆုံးဖြတ်ချက်မှာ။အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်သည်။ လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာများကိုစမ်းသပ်ရန်။ အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့သော တန်းဆာကိရိယာတခု ပြုလုပ်ထားသည့်အတိုင်း။ လူအမျိုးမျိုးတို့ကို။ ထိုတန်ဆာကလေးဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်ရှုရာ။ သေအရက်သောက်စားသူတို့၏ အစာအိမ်သည်။ အလွန် ပူပြင်း

လျက်။ထိုအစာအိမ်အတွင်းရှိ အမြေးများသည်လည်း။ သွေးအတိဖြစ်၍။တဖြည်းဖြည်းကြီးပွါးလာကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။ကျန်းမာသောသူတို့၏ အစာအိမ်ရှိ အမြေးသည်။ ဇာပန်းနှင့် တူသောသွေးမျှင်တို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းလျက်ရှိလေသည်။သို့အတွက် သေအရက်သောက်သောသူတို့၏ အစာအိမ် အမြေးသည်။ ချွတ်ယွင်းပျက်စီးလျက်ရှိကြောင်း ထင်ရှားသိရလေသည်။သေအရက်သောက်လေ့ရှိသောသူတို့သည်။ အပူအစပ် အမွှေး အကြိုင် တို့နှင့် ချက်ပြုတ်သည့် ဟင်းလျာများကို။ မကြာမကြာ စားသောက် မှီဝဲသည့်အတွက်။ အစာအိမ်၏အမြေးအောက်တွင်ရှိသော သွေးသည်ခဲ၍။အစာမကျေသောရောဂါ ဖြစ်ပွါးတတ်ကြောင်း။လူတို့၌ ပကတိအမြဲတည်ရှိသော။ အစာကြေစေတတ်သော ဓါတ်ရည်ကို။ အရက်ကဖျက်ဆီးခြင်းအားဖြင့်။ အစာမကျေနိုင်ကြောင်း ကောင်းစွာသိရလေသည်။ အရက်အနည်းငယ် သောက်သောသူ၏ အစာအိမ်၌အကျိတ်အဖုကလေးများ ဖြစ်ပေါ်ရှိခြင်း။ အရှည်စွဲမြဲသောက်စားသောသူတို့၏အစာအိမ်၌။ အကျိတ်အဖုအလုံးကြီးများ ဖြစ်ပေါ်ရှိခြင်း။သွေးကြောများသည်လည်း။ကြီးမားပွရောင်လာခြင်း။အလွန်အကြူးသောက်စား၍။ရူးလုမတတ်ရှိသူတို့မှာ။အစာအိမ်၏အမြေးတို့သည်။ အလွန်ပူလောင်သည့်အတွက်။ ပကတိတည်ရှိမြဲနေရာတွင်တွယ်ကပ်၍မနေနိုင်ဘဲ တွဲလျားကျလျက်ရှိနေ ခြင်း။အရက်မဖြတ်နိုင်၍။ရူးသွပ်သေဆုံးသော သူတို့၏ဝမ်းကို ခွဲကြည့်သည့်အခါ။အစာအိမ်သည် ပုတ်ပျက်၍။ ညှိမဲလျက်ရှိသည်ကိုတွေ့ရခြင်း။အရက်သောက်လေ့ရှိသောသူတို့၌။ အစာမကျေသောရောဂါ အစဉ်စွဲကပ်တတ်ခြင်းများကိုထောက်ထားလျှင်။အရက်သည် အစာအိမ်သို့ရောက်သည့်အခါ။အစာကြေစေတတ်သော ဓါတ်ရည်ကိုဖျက်ဆီး၍။ အဆိပ်ဖြစ်စေကြောင်းထင်ရှားလေသည်။ မည်ကဲ့သို့ပင်အစာမကျေဘဲ ရောဂါအနာများ၍။ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်စေကာမူ။အရက်သောက်လေ့ရှိသောသူမှာ။ ၎င်းတို့၏ အာရုံကြောသည်။ အင်အားဆုတ်ယျော့သည့်အတွက်။အင်အားတိုးတက်လာစေခြင်းငှါ။

အရက်ကို မဖြတ်နိုင်ဘဲ။ ဆက်လက် သောက်စား မှီဝဲကြရလေသည်။

၂၀။ ။ဗေဒင်တာမြို့ရှိဆေးဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဗိလစ် ဆိုသူသည်။ အရက်၏ သတ္တိဖြင့်။ အစာကြေလွယ်သည် မကျေလွယ်သည်ကိုသိလို၍။စမ်းသပ်ကြည့်ရှုသည်မှာ။အချိန်ညီမျှသော အမဲနှစ်တုံးကိုယူ၍။ခွေးနှစ်ကောင်ကို။ တကောင်လျှင် တတုံးကျွေးပြီးနောက်။ ခွေးတကောင်၏ အစာအိမ်ထဲသို့။ အရက်ငါးမတ်သား ထည့်သွင်းလေသည်။ ငါးနာရီခန့် ကြာရှိသည့်အခါ။ ခွေးနှစ်ကောင်လုံးကိုသတ်၍ စမ်းသပ်ကြည့်ရှုလေသည်။ ဤအခါအရက်ထည့်သွင်းခြင်းကို ခံရသော ခွေး၏အစာသည်။ အနည်းငယ်မျှ မကျေသေးဘဲ။အရက်သွင်းခြင်းကို မခံရသောခွေး၏အစာသည်။အလုံးစုံကြေကျက်ရှိကြောင်း။တွေ့မြင်ရလေသည်။

၂၁။ ။ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာကီးလော့ ဆိုသူသည်။ ပေါင်မုံ့။ ၁၀ ၈။ ဝဲသားနှင့်။ ရေ။ ၄ ။ သားကို၊ လူပျို တယောက်အား စားသောက်စေ၍။ ပေါင်မုံ့ ။ ၁၀။ ၈။ဝဲသားနှင့်။ စဖြစ်ရည်။ ၄။သားကို။ လူပျိုတယောက်အားစားစေပြီးလျှင်။အချိန်တနာရီကြာသည့်အခါ။ ဖိုမိပြုလုပ်ထားသော တန်ဆာကိရိယာငယ်ဖြင့်။ အစာအိမ်မှ အစာအားလုံးကို ထုတ်ယူကြည့်ရှုလေသည်။ဤအခါပေါင်မုံ့နှင့်ရေ စားသောက်သူ၏ အစာသည်။ အလုံးစုံကြေ၍။ ပေါင်မုံ့နှင့်စဖြစ်ရည်စားသောက်သူ၏အစာမှာ။ ၃။ပုံတပုံသာကြေကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။ တဘန် လူတယောက်အား။ ပေါင်မုံ့နှင့်ရေ။ ၄။သား စားသောက်စေ၍။လူတယောက်အား။ ပေါင်မုံ့နှင့်ဖြန့်တီ။ ၄။သား စားသောက်စေပြီးမှ။ တနာရီကြာသည့်အခါ။ အစာကို ထုတ်ယူကြည့်ရှုပြန်ရာ။ ပေါင်မုံ့နှင့်ရေ စားသောက်သူ၏အစာသည်။ အလုံးစုံကြေ၍။ပေါင်မုံ့နှင့် ဖြန့်တီ စားသောက်သူ၏အစာမှာ။ ၈ ။ပုံတပုံသာ ကြေကြောင်း။ ဖြန့်တီ သောက် သော သူ၏ အစာအိမ်သည်ထည်း။ ကျန်းမာသောသူ၏ အစာအိမ်ကဲ့သို့။ ကောင်းစွာမလှုပ်မရှားဘဲရှိနေကြောင်း။တွေ့မြင်ရလေသည်။

၂၂။ ။အရက်သမား၏ အသက်ရှင်ခြင်းတို့သည်။ ထိုထိုင်းလျက်နေ
သဖြင့်။ အသည်းမှာလည်း အဆီများစွာဖုံးလွှမ်းလျက်။ တခါတရံ
အသည်းကြီးလာပြီးလျှင်။ရုတ်တရက်သေဆုံးတတ်လေသည်။
အရက်သောက်ခြင်း အားဖြင့်။ ခွန်အားတက်ကြွ တိုးပွါး လာ
သည်ဟုပြောဆိုကြသည်မှာ။မဟုတ်မမှန်ဖြစ်လေသည်။ အရက်
ကိုသောက်သည့် အတွက်။ အရက်၏ ထက်သောသတ္တိ ပူသော
သတ္တိကြောင့်။အကြောအခြင်ခိုင်မာ။ သွေးသားဆူကြွ။မျက်နှာနီ၍
ခွန်အားရှိသကဲ့သို့ဖြစ်ပေါ်လာသော်လည်း။အရက်၏သတ္တိကုန်
ဆုံးလျော့ပါး သွားသည့် အခါ။ အရက် မသောက်တဲ့ နေ့စဉ်က
ထက်ပင်။အင်အားကုန်ခန်း ညှိုးနွမ်းလျော့ပါးသွားကြောင်း။ ဆရာ
ဝန်ကြီးတို့က။သက်သေခံကြလေသည်။
၂၃။ ။ခွန်အားတိုးတက်စေရန်။ အရက်ပျံ ပါရှိသောဆေးများ
ကို အချို့မှိုဝဲသုံးစွဲ ကြသည်မှာလည်း။ ခွန်အား မဖြစ်သည့်ပြင်။
ထိုသိအင် ၂၅ ရောဂါအမျိုးမျိုးကပ်ရောက်တတ်သည်ဟု။ ဆရာ
ဝန်ကြီးတို့ ဆုံးဖြတ်ကြလေသည်။ အရက်ပျံသည် အသားအရေ
ကို လောင်ကျွမ်းစေတတ်သော အရည်မျိုး ဖြစ်သဖြင့်။အလွန် ပူ
ပြင်းလေသည်။ အရက်ပျံသက်သက်ကို မဆိုထားနှင့်ဦး။ ၎င်းအ
ရက်ပျံတဝက်မျှ ပါဝင်သော ဖြန့်တီအရက်ထဲတွင်။ ကြက်ဥစိမ်း
ကိုဖေါက်၍ထည့်လိုက်လျှင်။ ထိုကြက်ဥသည် ချက်ခြင်းကျက်၍
ထသော အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိ လေသည်။ ၎င်းအရက်ပျံ ပါသော
ဆိုင်အမျိုးမျိုးများကို။ အစဉ်စွဲမြဲမှိုဝဲသူတို့မှာ။ ခြတက်၍စားသော
သစ်သားပမာကဲ့။ အသည်းနှလုံး အသွေးအသားစသည်တို့ကို။အ
ထွန်ဆိုးဝါးလှသော အရက်ပျံ၏ သတ္တိဖြင့်။တဖြည်းဖြည်း လောင်
ကျွမ်း ပျက်စီးပြီးလျှင်။ ခြေလက် ဦးခေါင်းတုန်လှုပ်ခြင်း။ ဦးနှောက်
ချွတ်ယွင်း။ သတိလစ်ဟင်းမေ့လျော့ခြင်း။အရေအသား မျက်ခွက်
မျက်နှာ၌။ အဆုပ်အဆုင်ဖူးရှုးထခြင်း။ အမွေးအမှင်ဆံပင်ကျွတ်
ကျွတ်ပြုခြင်း။အရက်ငိုးရိုက်၍။ ခေါင်းကိုက်နာစွဲခြင်း။ မျက်စိမှုန်မှိုင်
မှုံဝါးခြင်းစသော အဖြစ်များ။ ထင်ရှားဆိုက်ရောက် ရလေသည်။

လူ၏ သွေးထဲသို့ အရက်တစက်မျှ ဝင်ရောက် ပေါင်းစပ်မိခြင်း အားဖြင့်။ သွေးကောင်း အစက်ရေ-၅၀၀-တို့၏ခွန်အားသတ္တိကို ပျက်စီးစေကြောင်း။ ပညာရှိဆရာဝန်ကြီးတဦးက။ ဆုံးဖြတ်ချက် ချလေသည်။

၂၄။ ။အရက် အမျိုးမျိုးတို့တွင်။ အရက်ပျံမည်မျှ ပါဝင်သနည်းဟုဆိုသော်။ ဆန်ကိုချက်သည့် ရမ်ခေါ်သော အရက်မှာ။ အပုံတရာလျှင် အရက်ပျံ (၇၅)ပုံ။ ဝီစကီအရက်။ ဗြန်တီအရက်နှင့်။ ဇင်အရက်များမှာ။ အရက်ပျံအပုံ (၆၀)စီ။ ရှယ်ရီစပြစ်ရည်နှင့်-ပိုတဂိုင်စပြစ်ရည်များမှာ(၁၈)ပုံ။ မာဒေးလ် စပြစ်ရည်မှာ (၂၁)ပုံ။ မဒီရာစပြစ်ရည်မှာ(၁၇)ပုံ။ ကလယ်ရက်စပြစ်ရည်မှာ (၁၅)ပုံ။ ဘာဂန်တီ စပြစ်ရည်မှာ (၁၄)ပုံ။ ရှန်ပိန်စပြစ်ရည်မှာ။ (၁၃)ပုံ။အီးလ်ခေါ်ပြစ်ရည်မှာ(၉)ပုံ။ပိုတာခေါ်ပြစ်ရည်မှာ(၇)ပုံ ဘီယာမှာ (၄)ပုံမျှပါရှိလေသည်။ အရက်ပျံ အနည်းငယ်မျှပါဝင်သော ပြစ်ရည်များကို။ တကြိမ်တည်းနှင့် (၅၀)ဝင်တပုလင်းကုန်အောင် သောက်နိုင်ကြသော်လည်း။ အရက်ပျံများစွာပါဝင်သော ဝီစကီ။ ဗြန်တီ။ ဇင်အရက်များကို ပြစ်ရည်ကဲ့သို့ သောက်လျှင်။ ချက်ခြင်း ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်ရန်ရှိ၍။ အများမသောက်နိုင်ဘဲ။ လက် ၂-လုံးခန့် ဖန်ခွက်တွင်ထည့်ပြီးမှ။ရေနှင့်ရော၍ သောက်ကြရလေသည်။ဤကဲ့သို့အနည်းငယ်စီ သောက်သော်ငြားလည်း။ အကြိမ်များစွာ သောက်သည့် အခါ။ ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ အရက်ပျံများစွာ ပါဝင်လောင်ကျွမ်း သောကြောင့်။ နေ့ရက် ရှည်ကြာသည့်အခါ။ ရောဂါဘယ ဖြစ်ပွါးကြလေသည်။ဘယရောဂါ စွဲကပ်လာသော်လည်း။ အရက်ပျံ၏သတ္တိကြောင့်။ ရုတ်တရက်မပြတ်နိုင်အောင် စွဲ၍ နေတတ်လေသည်။ ရှေးအခါက။ သူနာများကို ကုသရန်အတွက်။ အစိုးရဆေးရုံကြီးများတွင်။ အရက်ပျံကို များစွာအသုံးပြုကြသော်လည်း။ ယခုအခါထိုကဲ့သို့ အသုံးပြုခြင်း။ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးသွားကြောင်း ထင်ရှား သိရလေသည်။ အချို့သောသူတို့က အရက်ကိုအနည်းငယ်သောက်လျှင်။ အစာအာဟာရ ရစေ၍။အ

ယကို ကြေစေတတ်ကြောင်း။ခွန်အား တိုးပွါးကြောင်း။အလွန်အ
ဖျူးမသောက်လျှင်။ ဘေးဥပါဒ်မဖြစ်ကြောင်းနှင့်။ ဉာဏ်နှံ့သူတို့
ယုံကြည်လောက်အောင်။ထောက်ခံပြောဆိုကြလေသည်။ထမင်း
မစားခင် အရက်အနည်းငယ်ကိုသောက်သဖြင့်။ အစာအာဟာရ
စားသောက် လိုသော ဆန္ဒပင် ရှိစေကာမူ။ ပကတိ စားသောက်
လိုသောဆန္ဒနှင့် စားသောက်ရသည်မဟုတ်ဘဲ။ ခေတ္တခဏမျှ အ
ရက်၏ သတ္တိကြောင့်။ ပူထူပြီးလျှင်။ မူးမူးရူးရူးနှင့် စားသောက် ရ
သည့်အတွက်။ အစာမကျေသည့်ပြင်။ ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်ကို
ဖြစ်ပွါးစေလေသည်။

၂၅။ ။အရက်ကို များစွာ သောက်လေ့ရှိသောသူမှာ။ အသွေး
အသားပြောင်းလဲ၍။ ကာဘောလစ်အက်စစ်ဓါတ်ကို။ များစွာကျန်
ခန်းစေသဖြင့်။ ခွန်အားဆုတ်လျော့သွားကြောင်း။ အပြေးပြိုင်သော
သူ၊ ရေကူးပြိုင်သောသူ။ ခွန်အားပြိုင်သောသူ။ ခရီးဝေးစွာ သွား
သောသူ။စစ်သည်တော်အဖြစ်နှင့် ဆောင်ရွက်သူတို့မှာ။ အရက်
ကို ရှောင်သဖြင့်။ ခွန်အား တိုးပွါးလာကြောင်း ထင်ရှားသိသာရ
လေသည်။

၂၆။ ။ဆေးဆရာဝန်တို့သည်။ လူသေတို့၏ ရုပ်အလောင်းများ
ကို။ ထားဖြင့်ခွဲ၍ စမ်းသပ်ကြည့်ရှုကြသည့်အခါ။ အရက်သောက်
လေ့ရှိသောသူတို့၏ သွေးကြောင်းများမှာ။ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိဘဲ။
သွေးနှင့် အရက်ရောစပ်လျက်ရှိကြောင်း တွေ့မြင်ရလေသည်။ ထ
မင်းဟင်းမုံ့ အမျိုးမျိုးနှင့် သင့်သောအစာကို စားသောသူတို့မှာ။
ဝမ်း၌အစာကြေ၍ သွေးအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲတတ်သော်လည်း။ အ
ရက်မှါသွေးအဖြစ်သို့မပြောင်းလဲနိုင်ဖြစ်လေသည်။အရက်ကိုမီးနှင့်
ရှို့လျှင်။တောက်လောင်၍ ပြာသောအရောင် ထွက်ပေါ်လေသည်။
အရက်ကို စွဲမြဲမှီဝဲလေ့ရှိသောသူတို့၏ ကိုယ်ကာယမှ။ ယိုထွက်
သည့်ချွေး၏အနံ့သည်။အရက်နံ့နှင့်မခြားနားခြင်း။ထောပတ်ကိုနေ့
စဉ်စားလေ့ရှိသောသူ၏ကိုယ်နံ့သည်။ ထောပတ်စော်နံသကဲ့သို့။
အရက်ကိုစွဲမြဲမှီဝဲလေ့ရှိသောသူတို့၏ကိုယ်နံ့သည်လည်း။ အရက်

စေ်နံ့လျက်ရှိလေသည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်။ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လျက်ရှိသော အရက်သည်။ အခြားအစာအာဟာရများကဲ့သို့။သွေးအဖြစ်သို့ မပြောင်းလဲသောကြောင့်ဖြစ်လေသည်။အမေရိကန်နိုင်ငံရှိထင်ရှားသောပညာရှိကြီးတဦး ရေးသားသောစာ၌ပါရှိသည်မှာ။မြို့တမြို့ရှိ ပန်းဘဲဖိုတခုအနီးသို့။ အရက်ကိုများစွာသောက်လေ့ရှိသောသူတဦးသည်။ ညဥ့်(၉)နာရီခန့်အချိန်။ သွားရောက်ကြည့်ရှုလေရာ။၎င်း၏အသားကိုမီးကူးရောက်တောက်လောင်နေသဖြင့်။ ပန်းဘဲဆရာက။ ထိုသူ၏လက်ကို ဆွဲကိုင်၍။ အခဲသောတလျင်– ရုံပြင်သို့ ထုတ်ပြီးလျှင်။ မီးကို သတ်ငြိမ်းရလေသည်။ ထိုနောက်၎င်းသူမှာ (၁၃) ရက်ပတ်လုံး။ ငရဲခံရသကဲ့သို့ ဒုက္ခဆင်းရဲများစွာကိုခံရပြီးလျှင်။အသားရအစိတ်အစိတ်ပဲ့ကျ၍။ သေဆုံးရကြောင်း။ဘော်ပြထားလေသည်။

၂၇။ ။လူအပေါင်းတို့သည်။ မူးယစ်စေတတ်သော သေအရက်ယစ်မျိုးတို့ကို။ သောက်စား မှီဝဲခြင်းမပြုဘဲ။ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်ကြလျှင်။ကိုယ်ကျန်းမာခြင်း။ဥစ္စာစီးပွါးတိုးခြင်း။ဇာရီခြွေစောင့်ခြင်း။ငြိမ်သက်ခြင်း။ အမျိုးမျိုးတို့နှင့်ပြည့်စုံကြောင်း။လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း (၂၀)ကျော်လောက်က။ ဥရောပတိုက်ရှိ အင်္ဂလိပ်လူမျိုး။ ဆေးဆရာဝန်ပေါင်း(၁၀၆၀)တို့။ သဘောတူ လက်မှတ် ရေးထိုးဆုံးဖြတ်ကြလေသည်။

၂၈။ ။ထို့မှတပါး။ ၁၉၁၄။ခုနှစ်ကစ၍။ ဥရောပတိုက်အတွင်း။ စစ်မှုစစ်ခင်း ကြီးကျယ်စွာ ပေါ်ပေါက် ဖြစ်ပွါးရှိရာ။ ရုသျှပြည် ဖရန်စစ်ပြည်နှင့်– အင်္ဂလန်ပြည်ရှိ။ စစ်သည်တော် တပ်သားများကို။သေအရက်သောက်ခြင်းမှမြစ်တားပိတ်ပင်ရန်။ဆိုင်ရာအစိုးရမင်းတို့က။စီမံထမြောက်ကြောင်း ကြားသိရသည့်ပြင်။စစ်ဖြစ်နေသည့်အခါကာလ၌၎င်း။ စစ်ပြေငြိမ်းပြီးနောက်။ ၆။လတိုင်အောင်၎င်း။ ဆူရလံပြည်၌။ သေရည် သေရက်များကို လုပ်ကိုင် ရောင်းချခြင်း မပြုစေဘဲ။ မြစ်တား ပိတ်ပင်ရန်။ အသက်။ ၁၆။ နှစ်နှင့်။ ၁၆။ နှစ်အထက်။ လူဦးရေပေါင်း တသိန်းတသောင်း တထောင်

ကျော်မျှ။ လက်မှတ်ရေးထိုးသော။ အရှည် ခရီးနှစ်မိုင်နှင့်။ လေးပုံတပုံရှိ။ အသနားခံ လျှောက်လွှာကြီး တစောင်ကို။ အင်္ဂလန်ပြည်ပါလီမင်လွှတ်တော်၌။ လူကြီးမင်းတဦးက တင်သွင်းကြောင်း။ ဤလျှောက်လွှာကြီးကို။ အရာရှိနှစ်ယောက် ချီမ၍။ စာပွဲပေါ်၌ တင်ထားရကြောင်း။လွန်ခဲ့ပြီးသောကာလ သတင်းစာ၌။တွေ့မြင်ရလေသည်။

၂၉။ ။အပြစ်မပွါး။ အကျိုးများသည်ဟု အယူရှိလျက်။ သေအရက်ကို အမြဲသောက်လေ့ရှိသောသူတို့ နေထိုင်သည့်။ တိုင်းပြည်မြို့ရွာများမှာ၊စိတ်ဖေါက်ပြန်ရူးသွပ်သူအရေအတွက်တိုးတက်လာခြင်း။ မြန်မာပြည်၌ အရက်သေစာ သောက်စားသူ တိုးပွါးသည့်အတွက်။ ရာဇဝတ်ပြစ်ဒဏ်ခံရသူ။ တနှစ်ထက်တနှစ်တိုးပွါးလာခြင်းများကို ထောက်ထားဆင်ခြင်ပြီးလျှင်။ သေအရက်ကိုမြင်က။ အဆိပ်ပင်အဆိပ်သီး ပမာဏ။ ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြလှပေသည်။

လောကီဆေးကျမ်းအလို။
ပညာရှိဆရာဝန်ကြီးတို့အဆို။မျက်မြင်သက်သေတို့ကို
ပြဆိုသောအခဏ်း။ဤတွင်ပြီး၏။