

ဒသမ အခန်း

[ပဋိသန္ဓေ တည်စကပင် ကလလ ရေကြည်ခေါ် ရုပ် ခန္ဓာကိုယ်ကလေး ပါဝင်ခဲ့သောကြောင့် တဘဝလုံးအတွက် ရုပ် ခန္ဓာကိုယ်၏ အဖြစ် အပျက်ကို နားလည်သင့်ကြ ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအခန်း၌ ရုပ်နှင့် စပ်၍ မှတ်ဖွယ်များကို ပြမည်။]

ရုပ် ခေါ် ဖို့ “ ရူပ ” ဟူသော ပါဠိကို မြန်မာလို “ ရုပ် ” ဟု ခေါ်၏။ “ ဖေါက် ပြန်တတ်သော သဘောတရား ” ဟု ဆိုလို၏။

ဖေါက်ပြန်ခြင်း၏ အကြောင်းကား အအေး အပူ စသောအားဖြင့် များစွာရှိ၏။ ထိုတွင် အအေးကြောင့် ရုပ်ဖေါက်ပြန် ပျက်စီးပုံကား—ဆောင်းအခါ အသား အရေ ကွဲခြင်း၊ အလွန် ချမ်းသောအခါ အသားအရေ ညှိမ့်ခြင်း၊ အအေးမိ၍ ဖျားခြင်း၊ လောကန္တရိုက် ငရဲသားတို့၏ ကမ္ဘာကို ခံသော ရေသို့ ကျ၍ မှုမ ကျေရခြင်း စသည်များတည်း။ အပူကြောင့် ဖေါက်ပြန်ပျက်စီးပုံမှာ—နေပူထဲ၌ သွားသောအခါ အသားအရေ နီမြန်းခြင်း၊ နေပူ-မီးလောင်၍ ညှိမ့်ခြင်း၊ အပူ မိ၍ ဖျားခြင်း၊ သဲကန္တာရ စသည်၌ အပူမိ၍ သေရခြင်း စသည်များတည်း။ ထို့ပြင်—မှိုက် ခြင် စသည်ကြောင့် အဖုအပိမ့် ထခြင်း၊ မြွေ ကင်း ကိုက်၍ အနာ ဖြစ်ခြင်း၊ သေခြင်း၊ ထမင်းဆာ ရေငတ်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ခြောက်ကပ် နေခြင်း၊ သေခြင်း စသည်များလည်း ရုပ်၏ ဖေါက်ပြန် ပျက်စီးခြင်းပင်တည်း။

[ဆောင်] ပူ အေး ထန်ပြင်း၊ မြွေ ခြင် ကင်း နှင့်၊ ထ မင်း ရေ ဆာ၊
ကြောင်းများစွာကြောင့်၊ သိသာ ဖေါက်ပြား၊ ထို တရား၊
မှတ်သား ရုပ် ဟု ခေါ်။

[ရုပ် ၂၈-ပါး ရှိသော်လည်း၊ အရေးကြီးသော ၁၉-ပါး ကိုသာ ပြမည်။]

မဟာဘုတ် (ဇာတ်ကြီး) ၄-ပါး

- ၁။ ပထဝီဇာတ်၊
- ၂။ အာပေါဇာတ်၊
- ၃။ တေဇစဇာတ်၊
- ၄။ ဝါယောဇာတ်။

ပသာဒရုပ် ၅-ပါး

- ၅။ စက္ခုပသာဒ
- ၆။ သောတပသာဒ
- ၇။ သာနုပသာဒ
- ၈။ ဇိဝှိပသာဒ
- ၉။ ကာယပသာဒ

အာရုံ ၅-ပါး

- ၁၀။ ရူပါရုံ
- ၁၁။ သဒ္ဒါရုံ
- ၁၂။ ဂန္ဓာရုံ
- ၁၃။ ရသာရုံ

ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ [ပထဝီ တေဇော ဝါယော ဓာတ်ကြီး ၃-ပါးကိုပင် တွေ့ထိဘွယ် အာရုံတမျိုးဖြစ်၍ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဟု ခေါ်ထားသည်။]

- ၁၄။ ဣတ္ထိဘာဝ]
- ၁၅။ ပုရိသဘာဝ]
- ၁၆။ ဟဒယဂတ္ထု
- ၁၇။ ဩဇာ (အာဟာရ)
- ဘာဝရုပ် ၂-ပါး
- ၁၈။ ဇီဝိတ
- ၁၉။ အာကာသဓာတ်

မဟာဘုတ် ၄-ပါးအကျယ်

ပထဝီဓာတ် ပကတိမြေသည် ထိုထို အရာဝတ္ထုတို့ကို ခံယူဆောင်ထားနိုင် လောက်အောင် ခိုင်မာသကဲ့သို့ အတူဖြစ်ဘက် ရုပ်ဇာရာ စုကို ခံယူ ဆောင်ထားနိုင်လောက်အောင် ခိုင်မာသော ရုပ်ကို ပထဝီဓာတ် (မြေဓာတ်)ဟု ခေါ်သည်။ ပကတိမြေကြီးနှင့် ကျောက်ခဲသံခဲ စသည်တို့မှာ ဤပထဝီဓာတ် လွန်ကဲသော ရုပ်အစုအဝေးများတည်း။

အာပေါဓာတ် ပကတိရေသည် မြေမှုန့် မှုံ့မှုန့် စသည်တို့ကို ပေါင်းစပ်စေသ ကဲ့သို့ အတူဖြစ်ဘက် ရုပ်မှုန့်ကလေးတွေကို ပေါင်းစပ်စေနိုင် သော (ပူးတွဲစေနိုင်သော)ရုပ်ကို အာပေါဓာတ် (ရေဓာတ်)ဟုခေါ်သည်။ ဤ အာပေါဓာတ်သည် သတ္တိလွန်ကဲသောအခါ မိမိနှင့်အတူဖြစ်သော ရုပ်များကို အရည်ဖြစ်အောင် ယူဆောင်လျက် ယိုစီးခြင်း သဘောလည်း ရှိသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ပကတိရေ၊ ကျင်ငယ်၊ တံထွေး၊ နှပ် စသည်တို့မှာ အာပေါဓာတ် လွန်ကဲသော ရုပ်အစု ဖြစ်ကြပေသည်။

တေဇောဓာတ် ပကတိ မီးငွေ့ နေပူငွေ့များသည် အစိုအစေးများကို ခြောက်စေသကဲ့သို့ အာပေါဓာတ်ဖြင့် စိုစွတ် စေးကပ်သော ရုပ်အမှုန်များကို အလွန်ကြီး မစိုစေဘဲ အနေတော်ရုံ သွေ့ခြောက်စေသော ရုပ်ကို တေဇောဓာတ် (မီးဓာတ်)ဟု ခေါ်၏။ နွေအခါ၌ ကျန်းမာသူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ဝယ် အအေးငွေ့ရှိ၏။ ထိုအအေးငွေ့လည်း တေဇောဓာတ်ပင်ကည်း။ ထို့ကြောင့် ဥဏှတေဇော သီတတေဇောဟု တေဇော ၂-မျိုး ရှိကြောင်းကို သိရာ၏။

ဤတေဇောကိုပင် ဥတု ဟုလည်း ခေါ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တကွ အပြင်ပ မြေ ရေ ဟော တောင်ဟူသမျှ၌ ဧသောအခါ သီတတေဇော (သီတဥတု) သည် တလောကလုံးပြန့်နှံ့၍၊ ပူသောအခါ ဥဏှတေဇော (ဥဏှဥတု)သည် တလောကလုံး၌ ပြန့်နှံ့လျက်ရှိ၏။ ဤတေဇောသည် သူ့အခါနှင့်သူ ပူချိန် ပူ၍ ချိန်လျှင် ကျန်းမာ၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ရှိသော ဥဏှတေဇောသည် နဂိုသဘောထက် လွန်ကဲလာလျှင် နဲနဲလွန်လျှင် နဲနဲဖျား၏။ များများလွန်လျှင် များများဖျား၏။ သိပ်လွန်လျှင် သေ၏။ ထို့အတူ သီတတေဇောလွန်လျှင်လည်း ဖျော့ဂါရုကြတော့သည်သာ။

ထို့ကြောင့် ဟေဇော၏ အပြောင်းအလဲကို မခံနိုင်သူတို့သည် အလွန် ပူသောအခါ ခရီးသွားခြင်း၊ အလွန်ပူသောအခါ စားခြင်း၊ အလွန်အေးသောအခါ ခရီးသွားခြင်း၊ အအေးမိခြင်း၊ အလွန် အေးသော အခါကို စားခြင်းတို့ကို သတိကြီးစွာထား၍ ရှောင်ရှားနိုင်မှသာ ကျန်းမာသူ၊ အသက်ရှည်သူများ ဖြစ်နိုင်ကြသည်။ ပကတိ မီး နေ တို့သည်ဥဏှတေဇော လွန်ကဲသော ရုပ်အစုအဝေးများဖြစ်ကြ၍ အေးမြသောရေနှင့် ရေခဲ စသည်တို့မှာ သီတတေဇောလွန်ကဲသော ရုပ်အစုအဝေးများ ဖြစ်ကြလေသည်။

ပါစကဝမ်းမီး အစာသစ်အိမ်၏အောက်၌ စားသမျှအစာကို ကြေကျက်စေနိုင်သော “ပါစကဝမ်းမီး” ခေါ် တေဇောတမျိုးရှိသေး၏။ ထိုပါစကတေဇော အားကောင်းသည့် စားသမျှအစာ ကြေ၏။ ထိုတေဇောညံ့လျှင် အစာမကြေဘဲ ဓာတ်ပျက်တတ်၏။ ထိုကဲ့သို့ ဓာတ်ပျက်မှန်း သိလျှင် ကြေကျက်လွယ်၍ နူးညံ့သောအစာကို စားသောက်မှသာ ကျန်းမာနိုင်မည်။

ဝါယောဇာတ် ပကတိလေသည် ထိုထိုအရာဝတ္ထုကို တွန်းထိုး ထောက်ကန် နိုင်သကဲ့သို့ တကွဖြစ်ဘက် ရုပ်အစုကို အချင်းချင်းထိကပ်နေ အောင် တွန်းထိုး ထောက်ကန်တတ်သော ရုပ်ကို ဝါယောဇာတ် (လေဇာတ်) ဟု ခေါ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ လေဇာတ် ၆-မျိုး ရှိ၏။ ၆-မျိုးကား....

- ၁။ ဥဒ္ဓင်္ဂမ လေ။ ။ အထက်သို့ဆန်တက်သော လေတည်း။ ထို လေ လွန်ကဲ သောအခါ ရင်ပြည့်ခြင်း၊ ရင်ခံခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချိုခြင်း စသော ရောဂါများ ဖြစ်စေတတ်၏။ စကားပြောသောအခါ၌ ဤလေဇာတ်က အထက်သို့ အမြဲတက်လျက် ရှိသောကြောင့် ရင်ပြည့် ရင်ခံ ရောဂါရှိသူသည် ထိုကားပြောမှုကို အထူးဆင်ခြင်ရမည်။ ပမ်းထဲ၌ တစုံတရာအစာမရှိလျှင် သာ၍ပင် အထက်သို့ လေတက်တတ်လေသည်။
- ၂။ အဓောဂမ လေ။ ။ အောက်သို့စုန်ဆင်းသော လေတည်း။ ထိုလေလွန် သောအခါ၌ ဝမ်းလျှောခြင်း စသော ရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်၏။
- ၃။ ကုစ္ဆိဋ္ဌ လေ။ ။ အူသိမ် အူမတို့ အတွင်းကိုချန်၍ ဝမ်းတွင်း ရှိသမျှအရပ် ဝယ် သွားလာနေသော လေတည်း။
- ၄။ ကောဋ္ဌာသယ လေ။ ။ အူသိမ်အူမတို့အတွင်းဝယ် လှည့်လည်နေသော လေ တည်း။ စားသမျှအစာကို အောက်သို့ဆောင်ပို့သော ဤလေက အူမကြီး အတွင်း၌ ရှိသောကြောင့် စားသမျှ အစာဟေ့ အစာသစ်အိမ်မှ အစာ ဟောင်းအိမ်သို့ သက်ဆင်းလျက် အပြင်သို့ ထွက်ကြရသည်။
- ၅။ အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရီ လေ။ ။ လက်ခြေ စသောအင်္ဂါကြီးငယ်တို့ကို လျှောက် သော လေကည်း။ ထိုလေတို့က ကောင်းစွာမလျှောက်လျှင် ရောဂါဖြစ်တတ် ၏။ ခန္ဓာကိုယ်၌ အကြောသေးကလေးများ ရှိကြ၏။ ထိုအကြောသေးများ၏ အတွင်း၌ ငလလျှောက်လျက်ရှိရာ ကြာရှည်စွာ ကွေး၍နေထိုင်သူ ကြာ ရှည်စွာ ကုန်း၍ ဝပ်၍ နေသူ၊ လက်ကို ကွေးထားသူ (ရေပိုက်လုံးကို ကွေးထားလျှင် ရေမသွားသကဲ့သို့) လေ ကောင်းစွာ မလျှောက်နိုင်၊ ထိုလေများ စုမိစုရာ စုကြ၏။ ထို့ကြောင့် လေကတွန်းပို့မှု သွားနိုင်သော သွေးများလည်း စုမိစုရာ စုနေသဖြင့် ကေနံ ရောဂါတခုခု ရကြသည့်ပြင် နဂို ရောဂါမကင်းသူမှာ ရောဂါတိုးလာတော့၏။ ထို့ကြောင့် ဤလေမျိုး

မုန်မုန်လျှောက်အောင် ကြာရှည်စွာ ကွေးပြီးလျှင် ပေါင် ခြေသလုံး ပိညပ်
နေအောင် မထိုင်ကြဘဲနှင့် အကြောများ ဆန့်အောင် လမ်းများများ
လျှောက်ဘို့ တိုက်တွန်းကြသည်။

၆။ အသာသ ပသာသ လေ။ ။ ဤလေကား အသက် ရှုရှိုက်သောအခါ
ထွက်သက် ဝင်သက် လေများတည်း။ အာနာပါနဟုလည်း ခေါ်၏။
ဤသို့လျှင် လေအမျိုးအစား ၆-ပါးရှိ၏။

အမာခံနှင့် အမှန်းတင်ရုပ် ဤ ပထဝီ အာပေါ တေဇော ဝါယော ဟူသော ဓာတ်ကြီး
၄-ပါးသည် အထည်ကိုယ် အမာခံရုပ်များတည်း။ နောက်၌
ပြုမည့် ပသာဒရုပ်စသည်ကား ထို ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးကို မှီတွယ်၍
ဖြစ်ရသော အမှန်းတင် ရုပ်များဖြစ်သည်။ ထင်ရှားစေအံ့- ဓာတ်ကြီး ၄-ပါး
သည် အထည်ကိုယ် အမာခံများဖြစ်ရကား ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ အစုအဝေး
များလေ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမားလေ ဖြစ်၏။ မြေပြင်ကြီး၊ ကျောက်တောင်ကြီး၊
ရေပြင်ကြီး၊ မီးလုံးကြီး၊ လေမုန်တိုင်းကြီး စသည်ဖြင့် သက်မဲ့ ဝတ္ထုကြီးတွေ
ကြီးမားလေသမျှ၌၎င်း၊ လူကြီး၊ နတ်ကြီး၊ ငါးကြီး၊ လိပ်ကြီး၊ စသည်ဖြင့်
သက်ရှိ အကောင်အထည်တွေ ကြီးမားလေသမျှ၌၎င်း၊ ဤဓာတ်ကြီး ၄-ပါးတို့
အစုအဝေး၏ များနေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ပြုလတ်သော စက္ခု သောတ ရူပ သဒ္ဓ စသည်တို့အတွက်ကား ထူး၍ အရာ
ဝတ္ထု ကြီးမားတော့မည်မဟုတ်။ ဥပမာ - ဆပ်ပျာမွှေးခဲ တခဲ၌ အလွန်
အနံ့ကောင်းအောင် အနံ့ဓာတ် ဂန္ဓရုပ်တွေ များစွာထုံ့မိမ်းထားသော်လည်း
ဆပ်ပျာခဲသည် တိုး၍လည်းမကြီး အနံ့ဓာတ် ဂန္ဓရုပ်တွေ လျော့လိုက်ခြင်း
ကြောင့်လည်း ဆပ်ပျာခဲ တိုး၍မငယ်၊ ထို့ကြောင့် ပထဝီစသော ဓာတ်
ကြီး ၄-ပါးသာ အထည်ဝတ္ထု ထင်ရှားသောအမာခံ ရုပ်များဖြစ်ကြောင်း
သိပါ။

ပသာဒရုပ် ၅-ပါးအကျယ်

ယခုအခါ အသံဖမ်း အရိပ်ဖမ်း ဓာတ်များတို့ တွေ့ရသကဲ့သို့ ထိုအတူ ခန္ဓာ
ကိုယ်တွင်း၌လည်း ဆိုင်ရာအာရုံကို ဖမ်းနိုင်သော အကြည်ဓာတ်များ ရှိကြလေ
သည်။ ထိုအကြည်ဓာတ်ကိုပင် ပါဠိလို “ပသာဒ”ဟု ခေါ်သည်။

စက္ခုပသာဒ မျက်လုံးအတွင်း၌ ရှိသော အကြည်ဓာတ်ကို စက္ခုပသာဒဟု ခေါ်သည်။ မျက်လုံးအတွင်း မျက်နက်ဝိုင်း၏အလယ်၌ ဤစက္ခု အကြည်ဓာတ်ပေါင်း များစွာ ပြန့်နှံ့လျက်ရှိ၏။ အမျိုးမျိုးသော အဆင်း အရောင် (ရူပါရုံ)များကို ဤစက္ခုအကြည်ဓာတ်က ဖမ်းမိသောအခါ၌ ထိုရူပါရုံကို သိသော စက္ခုဝိညာဉ်ခေါ် မြင်သိစိတ်ဖြစ်၏။

သောတပသာဒ နားပေါက်အတွင်းဝယ် လက်စွပ်ကွင်းသဏ္ဍာန် ရှိသော အရပ်၌ ပြန့်နှံ့ရှိနေသော အကြည်ဓာတ်များစွာကို “သော တပသာဒ”ဟု ခေါ်၏။ အမျိုးမျိုးသော အသံ(သဒ္ဒါရုံ)ကို ဤသောတ အကြည်ဓာတ်က ဖမ်းမိသော အခါ၌ သောတဝိညာဉ်ခေါ် ကြားသိစိတ် ဖြစ်၏။

သာနုပသာဒ နှာခေါင်းအတွင်းဝယ် ဆိတ်သတ္တဝါ၏ ချိုနှင့် ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် တူသော အရပ်၌ ပြန့်နှံ့နေသော အကြည် ဓာတ်ပေါင်းများ စွာကို “သာနုပသာဒ”ဟု ခေါ်၏။ အမျိုးမျိုးသော အနံ့ (ဂန္ဓာရုံ)များကို ဤသာနု အကြည်ဓာတ်က ဖမ်းမိသောအခါ သာနုဝိညာဉ်ခေါ် နံသိစိတ် ဖြစ်၏။

ဇိဝှါပသာဒ လျှာအလယ်ဝယ် ကြာပွင့်ကြာဖတ်များနှင့် ပုံသဏ္ဍာန်တူသော အရပ်၌ ပြန့်နှံ့တည်ရှိနေသော အကြည်ဓာတ် များစွာကို “ဇိဝှါပသာဒ”ဟု ခေါ်၏။ စားသောက်သမျှ အစာတောင်ပါဝင်သော အရ သာ(ရသာရုံ)များကို ဤဇိဝှါ အကြည်ဓာတ်က ဖမ်းမိသောအခါ ဇိဝှါဝိညာဉ် ခေါ် အရသာသိ-စိတ်ဖြစ်၏။

ကာယပသာဒ ခြောက်သွေ့သော အသားအရေကို ချန်လှုပ်၍ တကိုယ်လုံး အရပ်တိုင်း၌ ပြန့်နှံ့နေသော အကြည်ဓာတ်ပေါင်းများစွာကို “ကာယပသာဒ”ဟု ခေါ်၏။ ထိမိ တိုက်မိ တွေ့ထိအပ်သမျှ (ဖောဠဗ္ဗာရုံ) များကို ဤ ကာယ အကြည်ဓာတ်က ဖမ်းမိသောအခါ ကာယဝိညာဉ်ခေါ် ထိသိ-စိတ် ဖြစ်၏။ ဤသို့လျှင် ခန္ဓာကိုယ်၌ အကြည်ဓာတ် ၅-မျိုး ရှိသည်။

အာရုံ ၅-ပါးအကျယ်

အာရုံ “အာရမဏ”ဟူသော ပါဠိကို မြန်မာလို “အာရုံ”ဟု ပြန်ထားကြ၏။ “စိတ်၏ မွေ့လျော်ရာ”ဟု ဆိုလိုသည်။ မည်သည့် စိတ်မဆို အာရုံတစ်ခုနှင့် ကင်း၍ မဖြစ်နိုင်။ အာရုံ ရှိမှသာ စိတ် ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အာရုံဟူသမျှသည် စိတ်၏ ပျော်မွေ့ရာ ဖြစ်သည်။ ထို အာရုံများတွင် အဆင်းအရောင် ဖြစ်သော ရုပ်တရားကို ရူပါရုံဟု ခေါ်၏။ အသံရုပ်ကို သဒ္ဒါရုံ၊ အနံ့ရုပ်ကို ဂန္ဓာရုံ၊ အရသာရုပ်ကို ရသာရုံ၊ အတွေ့ရုပ်ကို ဖောဠဗ္ဗာရုံ ဟု ခေါ်သည်။ [“ဓမ္မာရုံ”ဟူသည်ကား ရုပ်ချည်းသက်သက် မဟုတ်၊ ရုပ်တချို့နှင့် စိတ် စေတသိက် နိဗ္ဗာန်ပညတ် အားလုံးတည်း။]

ဤ အာရုံများတွင် နှစ်သက်ဘွယ်ကောင်းလှသော အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ အာရုံများကို “ကာမဂုဏ်” ဟုလည်း ခေါ်၏။ [ကာမ-လိုလား နှစ်သက်အပ်သော+ဂုဏ=ဂုဏ်=အနှောင်အဖွဲ့။] ကာမဂုဏ်ငါးပါး အာရုံတရားဟူရာ၌ ဤအဆင်း (ရူပါရုံ)စသော ၅-ပါးကိုပင် ဆိုသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိန်းမတို့၏ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့နှင့် ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးအပ်သော အရသာ၊ ကိုယ်အတွေ့များသည် ယောက်ျားတို့ အနှစ်သက်ဆုံး ကာမဂုဏ် များတည်း။ ယောက်ျားတို့၏ အဆင်း စသည်များလည်း မိန်းမတို့အတွက် အနှစ်သက်ဆုံးသော ကာမဂုဏ်များ ဖြစ်ကြလေသည်။

ဘာဝရုပ် ပဋိသန္ဓေတည်စ ပဌမဆုံးခဏ၌ပင် အဖိုအမ ကွဲပြားဘို့ရန် ရှေးကံ၏ အစွမ်းကြောင့် ရုပ်တမျိုးစီ ပါရှိခဲ့ကြသည်။ ထို ရုပ်ကလေးများသည် ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး အရပ်ရပ်၌ပင်ပါရှိကြလေ၏။ မိန်းမဖြစ်ဘို့ရန် ထိုအရင်းခံရုပ်ကိုဣတ္ထိဘာဝရုပ်၊ ယောက်ျားဖြစ်ဘို့ရန်ထိုအရင်းခံရုပ်ကို ပုရိသဘာဝရုပ်ဟု ခေါ်၏။ သစ်ပင်၌ မျိုးစေ့အလိုက် အကိုင်း အခက် အရွက် အသီးတို့ ထွက်ရသကဲ့သို့ ထိုအတူ ဣတ္ထိဘာဝရုပ်ဟူသော အရင်းခံ မျိုးစေ့ကြောင့် မိန်းမပုံသဏ္ဍာန်၊ မိန်းမ အင်္ဂါ၊ မိန်းမ အမူအရာများ ဖြစ်လာ၍ ပုရိသ ဘာဝဟူသော အရင်းခံမျိုးစေ့ကြောင့် ယောက်ျားပုံသဏ္ဍာန်၊ ယောက်ျားအင်္ဂါ၊ ယောက်ျားအမူအရာများဖြစ်လာရပေသည်။

ဟဒယဝတ္ထု ဤရုပ်ကား သားမြတ် ၂-ခု အလယ်ဝယ် ရင်ချိုင့် အတွင်းရှိ သွေးများကို ပြန့်နှံ့နေသော ရုပ်တည်း၊ များစွာသော စိတ်တို့ သည် ဤရုပ်ကို မှီ၍ ဖြစ်ကြရ၏။ [“ဟဒယ-နှလုံး”ဟု မြန်မာပြန်ကြ၏။ ဆရာဝန်များ ယူကြသော နှလုံးနှင့်ကား နေရာချင်းမတူပါ။]

ဇီဝိကရုပ် နာမ်တရားတို့၌ အသက်ဟု ခေါ်သော ဇီဝိတိန္ဒြေ စေတသိက် ရှိသကဲ့သို့ ဤ ရုပ်တရားတို့၌လည်း “အသက်”ဟု ခေါ်သော ဇီဝိကရုပ် ရှိ၏။ သို့သော် ဤ ဇီဝိတ ခေါ်သော အသက်သည် စိတ် ဥတု အာဟာရ ကြောင့်ဖြစ်ရသော ရုပ်များ၌မပါ၊ ကံကြောင့်ဖြစ်ရသော ရုပ်များ၌သာ ပါ၏။ သတ္တဝါတို့၌ နာမ်ဇီဝိတနှင့် ရုပ် ဇီဝိတ နှစ်ပါးသည် အချုပ် ဖြစ်၏။ ထို ဇီဝိတ (အသက်) ၂-မျိုးမရှိလျှင် အသေကောင် ဖြစ်ရတော့၏။ ခန္ဓာကိုယ်၌ရှိနေသော ရုပ်တို့ မပုပ်မသိုးဘဲ တည်နေနိုင်သည် မှာလည်း ဤ ဇီဝိတ ခေါ်သော အသက်ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ အသေကောင်၌ရှိသော ရုပ်များမှာ ဤ ဇီဝိတခေါ် အသက်မပါခြင်းကြောင့် ပုပ်ရ လေသည်။ ဤဇီဝိတ ရုပ်လည်း တိကိုယ်လုံးမှာ ပြန့်နှံ့လျက်ရှိသည်။

ဩဇာရုပ် ထမင်း၌ အဆီအနှစ် အစေးရှိ၏။ ထိုအဆီအနှစ်ကို “ဩဇာ” ဟု၎င်း၊ “အာဟာရ” ဟု၎င်း ခေါ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်၌လည်း ထိုအဆီအနှစ် များပါရှိ၏။ ချို-ချဉ်-စပ်-ဖန်-အငန်-အခါး၊ ဤ ခြောက်ပါးကို အရသာ (ရသာရုံ)ဟု ခေါ်၏။ ဩဇာကား ထိုအရသာတွင် ပါဝင်သော အဆီအနှစ် တည်း။ ထိုအဆီအနှစ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ရုပ်အသစ်ကို တိုးပွားစေတတ်၏။ [နောက်၌ အကျယ်ပြဋ္ဌာန်းမည်။]

အာကာသဓာတ် အာကာသ သဒ္ဒါသည် “အကြား” ဟူသော အနက်ကို ဟော၏။ ရုပ်တို့သည် တခုတည်းခွဲ၍ဖြစ်ရိုး မရှိ၊ အနည်းဆုံး ၈-ခု၊ ၉-ခု စသည် ပူးတွဲ၍ ဖြစ်ရိုးတည်း။ ထိုကဲ့သို့ ပူးတွဲဖြစ်ကြသော ရုပ်တို့ တခု ကို “ကလာပ်တည်း” ဟု ခေါ်၏။ (ကလာပ်ဖွဲ့ပုံနောက်၌ပြမည်။) လက်ချောင်း ၂-ခု ပူးကပ်ညှပ်နေသော်လည်း အလယ်၌ အကြား အာကာသ ရှိသကဲ့သို့၊ ထိုအတူ ဤခန္ဓာကိုယ်၌ ရုပ်ကလာပ် ကလေးတို့ ပြည့်ညှပ်နေသော်လည်း

ကလောင် တခုနှင့်တခုမှာ အကြားရှိသေး၏။ ထိုအကြားကိုပင် “အာကာသဓာတ်” ဟု (ရုပ်တမျိုးအနေဖြင့်) သမုတ်ထားသည်။ စင်စစ်မှာ ထင်ရှားရှိနေသော ရုပ်အစစ်မဟုတ်။ ရုပ်ကလောင် ၂-ခု ပေါင်းမိမှ အလိုလိုထင်ရှားသော ပညတ် တမျိုးသာဖြစ်သည်။

ကလောင်ခေါ်ပုံ ယခုအခါ မြို့ကြီးတို့၌ လူအများစုပေါင်းထားသော အဖွဲ့ တမျိုးကို “ကလောင်” ဟု ခေါ်၏။ “ကလောင်” ဟူသော နာမည်သည် အပေါင်းအစု၏ နာမည်တည်း။ ပြခဲ့သော ရုပ်တို့လည်း တခုစီ တခုစီခွဲ၍ ဖြစ်ရိုးမရှိ၊ ပေါင်း၍ ရစကောင်းသော ရုပ်ကလေးများအချင်းချင်း စုပေါင်းတွဲစပ်၍ ဖြစ်ရိုးရှိသည်။ ထိုသို့ အတူဖြစ်ဘက် အတူပျက်ဘက် ရုပ်အစု ကို “ကလောင်တစည်း” ဟု မှတ်ပါ။

အမြဲတုံ့နေသော ရုပ် ၈-ပါး ပထဝီ အာပေါတေဇော ဝါယော ဟူသော မဟာဘုတ်ကြီး ၄-ပါးနှင့် ဝဏ္ဏ (အဆင်း) ဂန္ဓ (အနံ့) ရသ (အရသာ) သြဇာ (အဆီအနှစ်) ဤ ၄-ပါးသည် အမြဲတုံ့နေသော ရုပ်ပေါင်းတည်း။ ဘယ်နေရာ ဘယ်ဌာနမှ ထို ၈-ပါး တို့ ကွဲပြားလျက် မရှိ၊ မြေထဲ၌ ရှိရှိသမျှ မြေမှုန့်တို့သည် ထိုရုပ် ၈-ပါး အပေါင်းချည်း သာတည်း။ မြေကြီး၌ အဆင်း (ဝဏ္ဏရုပ်) ပါ၏။ နမ်းကြည့်လျှင် အနံ့တမျိုးမျိုးရှိ၏။ စားကြည့် လျှင် အရသာတမျိုးမျိုးရှိ၏။ ထိတွေ့၍လည်း ရကောင်း၏။ မြေကြီး၌သာ မဟုတ်၊ ရေ၌လည်း ဤရုပ် ၈-ပါး၊ လေ၌လည်း ဤရုပ် ၈-ပါး၊ မီးပူ နေပူ မီးရောင် နေရောင် စသည်တို့၌လည်း ဤရုပ် ၈-ပါးတို့ ပေါင်း၍ ဖြစ်ကြ လေသည်။

ကလောင်တခု၏ မမာက ထိုကလောင်တခုသည် အလွန်သေးငယ်၏။ ဝိတ်နိုင်သမျှစိတ် မှန် နိုင်သမျှ မှန်နေသော မြို့မှုန့်ကလေး၌ပင် ကလောင် အမျိုးပေါင်း အလွန်များစွာပါရှိ၏။ ပကတိ မျက်စိဖြင့် ကြည့်၍မမြင်ရ။ အလွန် အားကောင်းသော မှန်ဘီလူးဖြင့် ချဲ့ထွင်၍ ကြည့်မှသာ မြင်ရသော ပိုးကောင်ကလေး၌ ကံကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်ကလောင်များစွာ၊ စိတ်ကြောင့် ဥတုကြောင့် အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်ကလောင်ကလေးတွေ အလွန်များစွာ ပါရှိလေရာကား၊ ကလောင်တခု၏ပမာဏသည် “မည်မျှသေးငယ်သည်” ဟုပြောပြ၍

မဖြစ်နိုင်အောင်ပင့် သေးငယ်လှလေသည်။ [ဤကလာပ်အမျိုးအစား နာမည် များကို သိလိုလျှင် သင်္ဂြိုဟ်ကျမ်းများကို ကြည့်ရှုလေ။]

အကြောင်း ၄-ပါးတို့ ပြုပြင်နေပုံ ဤနေရာပယ် ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးတို့ စုပေါင်း နေပုံ နှင့် ကံ ခိတ် ဥတု အာဟာရကြောင့် ရုပ်တို့ ဖြစ်ရ ကြောင်းကို ထင်ရှားစေရန် ထပ်၍ ရှင်းပြပါဦးမည်။
ရှေးဦးစွာ မြေကြီးဖြင့် ပြုလုပ်အပ်သော လူရုပ်ကလေးကို စဉ်းစားကြစို့... မြေမှုန့်တွေချည်း သက်သက် လူရုပ်ဖြစ်နိုင်မလား၊ မဖြစ်နိုင်၊ မြေမှုန့်ချည်း သက်သက်ထားလျှင် လေတိုက်သဖြင့် လွင့်သွားလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ လွင့်မသွား နိုင်အောင် ရေဆွတ်ပေးရလိမ့်မည်။ မြေနှင့်ရေ ပေါင်းမိရုံဖြင့်လည်း လူရုပ်ဖြစ် ဘို့ မဆိုထားဘိ၊ စည်းစည်းလုံးလုံးပင် မဖြစ်နိုင်သေး၊ ထို့ကြောင့် စည်းလုံး မိအောင် စုပေးရဦးမည်။ ထိုမျှဖြင့်လည်း လူရုပ်မဖြစ်နိုင်သေး၊ ရေဆွတ်ထား သဖြင့် စိုစွတ်နေသော ရှုံကို အရုပ်လုပ်ဖြစ်ရုံ ခပ်ထန်ထန်ဖြစ်အောင် နေလှန်း ပေးရဦးမည်။ ထိုသို့ မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ လုံးထွေးမိအောင် ပြုပေးသော လေဓာတ်၊ အပူ(မီး)ဓာတ်တို့ဖြင့် သင့်တင့်ရုံညီမျှနေသော ရှုံကိုမျှ အရုပ်ပြုလုပ် တတ်သူက အရုပ်လုပ်ပေးသောကြောင့် လူရုပ်ကလေး ဖြစ်လာရလေသည်။ ဤကား ဥပမာသဘောအားဖြင့် ပြောပြခြင်းသာဟည်း။

ကံစီမံပုံ ထို့အတူ ပထဝီဓာတ်ချည်းသက်သက် ခန္ဓာကိုယ်ပဖြစ်နိုင်၊ ပထဝီ ဓာတ် လွင့်မသွားအောင် အာပေါဓာတ်က စိမ့်စိုလျက် ရှိရ၏။ စိုထိုင်းထိုင်း မရှိရအောင် တေဇောဓာတ်က အငွေ့ပေးလျက် ရှိရ၏။ တဖဲ့စီ တဖဲ့စီ(တကလာပ်စီ) တံ့မိအောင် ဝါယောဓာတ်က တွန်းထိုးဖိညှပ်လျက် ရှိရ ၏။ ထိုဓာတ်ကြီး ၄-ခု အစုအဖွဲ့၌ မကင်းစကောင်းသော ဂဏ္ဍ ဂဗ္ဗ ရသ ဩဇာတို့ ပါရှိကြ၏။ ထိုသို့ ရုပ်လာပ်များစွာတို့ ပူးပေါင်းမိသောအခါ (တော်စွာ လျော်စွာ မပူးပေါင်းဘဲ) ရှေးက လူရုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်သော ကံစီမံချက်အတိုင်း “လူကိုယ်ကောင်” ဖြစ်အောင် ပူးတွဲမိကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ကံစီမံရာ၌ ကံပြုစဉ်က စိတ်အနေအထားလိုက်၍ ယောက်ျား သဏ္ဍာန် မိန်းမသဏ္ဍာန် ပေါ်အောင်လည်း စီမံရ၏။ အကုသိုလ်ကံ အလိုက်

ငရဲသဏ္ဍာန်၊ ပြိတ္တာသဏ္ဍာန် များကိုလည်း စီမံရ၏။ ကုသိုလ်ကံ ကောင်း—
 မကောင်းကို လိုက်၍ လှပသောသဏ္ဍာန်၊ မလှပသော သဏ္ဍာန်များကိုလည်း
 စီမံရ၏။ အကုသိုလ်ကံကြောင့် တိရစ္ဆာန်သဏ္ဍာန်ကို ရသော်လည်း ရှေးကုသိုလ်
 ကံများက အခွင့်သာလာလျှင် တိရစ္ဆာန်လှလှကလေးဖြစ်အောင် ကျွေးချင်
 မွေးချင်စရာကောင်းအောင် စီမံပြန်၏။ ကုသိုလ်ကံကြောင့် လူဖြစ်သော်လည်း
 အကုသိုလ်ကံက မလှမပ ဖြစ်အောင် သူ့ပါး ရှုံ့မုန်းအောင်၊ ပေးကမ်းချင်
 သူနည်းအောင် စီမံပြန်၏။ ဤသို့လျှင် ကံတရားသည် မိမိစွမ်းအားရှိသလောက်
 ဤခန္ဓာကိုယ် (ရုပ်) တရားကြီးကို ပဋိသန္ဓေတည်စ အမိဝမ်းတင်းကစ၍ စီမံ
 ဖန်တီးထားလေသည်။ [ဤကံကြောင့်ဖြစ်သောရုပ်ကို “ကမ္မဇရုပ်” ဟု ခေါ်၏။]

စိတ်က ပြုပြင်ပုံ ကံစီမံထားသော ထိုရုပ်ကြီးကို စိတ်ကလည်း ထပ်မံ၍ ပြုပြင်
 ပြန်၏။ စိတ်၏အလိုအတိုင်း ထိုင်ရ၊ အိပ်ရ၊ ရပ်ရ၊ သွားရ၏။
 သွားလိုသောစိတ် ဖြစ်သောအခါ စိတ္တဇရုပ်တို့သည် တကိုယ်လုံး ပြန့်နှံ့လျက်
 ဖြစ်၏။ ထိုစိတ္တဇရုပ်များ၌ ဝါယောဓာတ်သည် ခါတိုင်းထက် သတ္တိကောင်း၏။
 ထိုဝါယောဓာတ်အစွမ်းကြောင့် တကိုယ်လုံး လှုပ်လှုပ်ရှုရှုဖြစ်၏။ ဝါယောဓာတ်
 လွန်ကဲသော ရုပ်ကလာပ်တွေ များသည့်ထက်များလာသောအခါ ရွှေ့ကာ
 ရွှေ့ကာ သွားလာသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ ထိုဝါယောဓာတ်အစွမ်းကြောင့် ရွှေ့ကာ
 ရွှေ့ကာဖြစ်ရာ၌ (ရွှေ့ချင်တိုင်း မရွှေ့ဘဲ စိတ်အလိုကျအောင်) ရွှေ့ကြရ
 လေသည်။

ဤနေရာ၌ “ရွှေ့ကာရွှေ့ကာ ဖြစ်ခြင်း” ဟူသော စကားကို ထပ်၍ ထင်ရှား
 စေဦးအံ့—ယခုကာလ ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးရာ၌ လူတယောက်၏ ခြေလှမ်း၍ သွားနေပုံ
 ပေါ်လာအောင် ကားငယ်ကလေးပေါင်း များစွာရိုက်ကူးရ၏။ ပဌမကား၌
 ရုပ်နေပုံသာ ပါသေး၏။ ဒုတိယ တတိယ စသော ကားများ၌လည်း ထူးခြား
 ခြင်းမရှိလှသေး။ ကားပေါင်း အတော်များမှ ခြေကြွသလို ပေါ်လာ၏။
 ထို့နောက်လည်း ကားပေါင်း အတော်များမှ ခြေကို မြှောက်သလို ပေါ်လာ
 ၏။ ဤသို့ သွားနေပုံ ပေါ်လာအောင် ကားပေါင်းများစွာ ဆက်ရလေသည်။
 ထိုကားပုံကလေးများသည် တကယ်လူ၏ အနေအထားကို အဆက်ဆက်
 လင်ရှားစေသော ပုံကလေးများတည်း။

ထို့ကြောင့် “လူသွားသည်” ဟု ဆိုရာ၌ သွားလိုသော စိတ်ကြောင့် ပဌမ ဖြစ်သောရုပ်များ မသွားသေး၊ မတ်တတ်ရပ်လျက် ရှိသေး၏။ သို့သော် ပဌမ ရုပ်ကလာပ်၌ ပါဝင်သော ဝါယောဓာတ်အစွမ်းကြောင့် မငြိမ်သက်သော အမှု အရာ ဖြစ်လာ၏။ ထို့ကြောင့် ဒုတိယ ရုပ်စုသည် ပဌမရုပ်စု၏နေရာ၌ ထပ်၍ မဖြစ်ဘဲ ထိုနေရာနှင့် ဆက်ကပ်နေသော ဒုတိယနေရာ၌ ဖြစ်၏။ ဤသို့လျှင် နောက်နေ့က ဖြစ်ကြသော ရုပ်ကလာပ်စုက နေရာရွေ့၍ ရွေ့၍ ဖြစ်နေကြရာ ဝယ် (မျက်စိတမှိတ်ခန့်အတွင်း၌ ကုဋေ တသိန်းခန့်မက စိတ်ဖြစ်လျှင် စိတ္တဇ ရုပ်လည်း ကုဋေတသိန်းမက အထပ်ထပ်ဖြစ်သောကြောင့်) မျက်စိတမှိတ်ခန့် အချိန်အတွင်းမှာပင် သွားနေသော ပုံသဏ္ဍာန် ထင်ပေါ်လာလေသည်။

ထို့ပြင်—“စိတ်ပျိုတော့ ကိုယ်နု” ဆိုသည့်အတိုင်း စိတ်ချမ်းသာသည့် ကြည် လင်သော စိတ္တဇရုပ်များဖြစ်၍၊ ချစ်ချစ်ခင်ခင် စကားပြောနေသော အခါ ဝယ် မျက်နှာများ ကြည်လင်၏။ ထိုက်တန်သမျှ ကျန်းမာအောင် ကြည်လင် သောစိတ်ကစွမ်းဆောင်နိုင်၏။ “စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြေ” ဟု ပြောဆိုရိုး ရှိသည့်အတိုင်း စိတ်မချမ်းသာလျှင် စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ရုပ်များ ညှိုးနွမ်း၏။ စကားပြောမတုံ့၍ စိတ်မကောင်းသောအခါ၌ ချိုနေသောမျက်နှာသည်ပင် ချက်ခြင်း ပျက်တော့၏။

အိမ်တဆောင်ကို မီးလောင်လျှင် နီးကပ်နေသော အခြားအိမ် များလည်း လောင်ရသကဲ့သို့ စိတ္တဇရုပ်က ညှိုးနွမ်း ပူလောင်နေလျှင် ဆက်စပ်နေသော ကမ္မဇ၊ ဥတုဇ၊ အာဟာရဇ ရုပ်များလည်း ပူလောင်ရတော့၏။ ထို့ကြောင့် အလွန်အလွန် စိတ်မချမ်းသာသူသည် အရွယ်နှင့် မတန်အောင် အိုဆိုး၍၊ ထို့ထက်ပူပန်လာသောအခါ နှလုံးကဲ့၍ စုတေရလေတော့၏။ ဤသို့လျှင် ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ပဋိသန္ဓေကစ၍ စိတ်ကလည်း ပြုပြင်လျက်ရှိလေသည်။

ဥတုက ပြုပြင်ပုံ ဥတုကလည်း ရုပ်ကိုပြုပြင်နိုင်၏။ သာယာသော ဥတု၌ နေထိုင်လျှင် ရုပ်ကြည်လင်၏၊ ကျန်းမာ ဝပြိုး၏။ သန့်ရှင်းသော အိပ်ရာနေရာ အဝတ်များကို ဝတ်လေ့ရှိသည့် ထိုအဝတ်မှ တွေ့ ထိသော ဥတုကြောင့် သန့်ရှင်းသော ဥတုဇရုပ်များ တိုးပွားသဖြင့် ကျန်းမာ၏။

ကြည်လင်၏။ ထို့ကြောင့် အမြဲသန့်ရှင်းနေသော အဝတ် အိပ်ရာ နေရာများကို သုံးစွဲခြင်းသည် ကျန်းမာဘို့ အကြောင်း နည်းကောင်း အစစ်ပင်တည်း။ မသန့်ရှင်းသော အဝတ် အိပ်ရာ နေရာများကို သုံးစွဲသည့်ကား မကောင်းသော ဥတုဇရုပ်များ တိုးပွားသဖြင့် ကျန်းမာရေး ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြား၏။ တောတောင် သစ်ပင်တို့သည် မိုသီးကျသောအခါ၌ ဥတုကောင်းနှင့် တွေ့ရ၍ တိုးတက် ပြန့်ပွား စည်ကားကြ၏။ နွေဥတုကျသောအခါ မကောင်းသော ဥတုနှင့်တွေ့၍ ညှိုးနွမ်း ခြောက်သွေ့ကြရလေသည်။ ဤသို့လျှင် ဥတုကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ကို အမိ ဝမ်းတွင်း အောင်းနေစဉ်က စ၍ ပြုပြင်နေရကား ဥတုအလိုက် သစ်ပင် တော တောင်တို့ ပြောင်းလဲပုံကိုကြည့်၍ မိမိကိုယ်၌လည်း ဥတု ကောင်း- မကောင်း လိုက်၍ ဥတုဇရုပ်များ ပြောင်းရပုံကိုသတိပြုပါကုန်။

အာဟာရ က ပြုပြင်ပုံ စားသမျှအစာ၌ (သောက်ရေ၌ပင်)ပါရှိသော ဩဇာသည် ရုပ်ကိုဖြစ်စေနိုင်၏။ မိမိနှင့်သင့်သော အစား အသောက်နှင့် ဆေးများသာ စားသောက်သုံးစွဲလျှင် ကောင်းသောရုပ်များ တိုးပွား၍ ဝမ်းကြည်လင် စည်ပင်ကျန်းမာ၏။ မသင့်တော်သော အစား အသောက်နှင့် ဆေးများကို သုံးစွဲစားသောက်မိလျှင် မကောင်းသောရုပ်များ တိုးပွား၍ ညှိုးနွမ်းသွေ့ခြောက် ဖျော့ဂါရောက်ရသည်မှာ မျက်မြင်ပင် ဖြစ်ကြ သကဲ့သို့ သင့်တော်သော အစားအသောက်နှင့် ဆေးများကို သုံးစွဲစားသောက် လေ့ရှိသူတို့ အသက်ရှည်ကြ အနာကင်းကြသည်မှာလည်း မျက်မြင်ပင်ဖြစ်သည်။

အမိဝမ်းတွင်း သန္ဓေဟည်နေစဉ်မှာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာကလေး ထင်ရှားသည် က စ၍ အမိစားသမျှ အစာသည် သူငယ်၏ ကိုယ်အတွင်းသို့ စိမ့်ဝင်၏။ ထိုအခါ ကလေး၏ကိုယ်၌ အာဟာရကြောင့် ရုပ်များ တိုးပွားကြ၏။ ထို့ကြောင့် မိမိကလေး၏ ကျန်းမာရေးကို လိုလားသော မိခင်တိုင်းပင် ကိုယ်ဝန်ရှိသည်က စ၍ ကလေးနှင့် မသင့်တော်သော အစာအာဟာရများကို အထူးရှောင်ကြဉ် ကြရသည်။ အမိသည် အကြင်အစား အသောက်ကို စားသောက်၏။ ထိုအစား အသောက်ဖြင့် အမိဝမ်း၌ တည်နေရသော ကိုယ်ဝန်သူငယ် ကလေးသည် များရရှာ၏။ (အမိစားသောအစာသည် ချက်ကြီးမှစိမ့်၍ ကလေးကိုယ်၌ ပြန့် နှံ့၏)ဟု ကျမ်းစာတို့၌ဆိုသည်။

ယခုအခါ၌ကား ကျန်းမာရေးကို အတော်နားလည်သော ဆရာတို့၏ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် သန္ဓေရှိသည်ကစ၍ မိခင်သည် အားရှိသောအစာကို စားရ ၏။ ကြမ်းကြမ်းတန်းတန်း သွားလာမှုကို သတိပြုရ၏။ မကြာမကြာ ကိုယ်ဝန်ကို ဆိုင်ရာဆရာထံ ပြရ၏။ အအိပ်အစားမှန်စေရ၏။ မိဘကိုယ်တိုင်က ရောဂါ ကင်း၍ ထိုကဲ့သို့ ဂရုစိုက်ခြင်းရှိပါမူ ကျန်းမာသော သားသွီးတို့က များပေ လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မိခင် ကိုယ်တိုင်ကလည်း ကလေး၏အာဟာရကို ကိုယ်ဝန် ရှိစဉ်ကစ၍ ပြုပြင်ပေးကြပါကုန်။

နိဂုံး

ဤမျှသော စကားအစဉ်ဖြင့် နားလည်သင့်သမျှ ရုပ်တို့၏ အကြောင်းကို ပြခဲ့ပြီ။ ဤသို့ ရုပ်တို့၏ဖြစ်အင်ကို စီစဉ်ရကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ပဋိပတ် ကြောင့် ဤကျမ်းစာ ကြည့်ရှုသူတိုင်း ယခုဘဝ ကျန်းမာရေး၊ နောင်သံသရာ၌ နိဗ္ဗာန်မပြောင်းရသေးမှီ ရုပ်ကောင်းရုပ်မန် ရေးအတွက် ထက်မြက် ကောင်း မြတ်သော ကံကို ပြုနိုင်ကြပါစေ။ ငါ့နှင့်အတူ အတွင်းလူတို့ကား ဖြစ်လေရာ ဘဝ၌ (နိဗ္ဗာန်မရသေးလျှင် ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပါရမီပြုရာဝယ်) စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါ၍ လိုရာ ကောင်းမှုများကို အားထုတ်နိုင်လောက်အောင် ကျန်းမာ သန်ရှင်းသော ရုပ်အဆင်းကို ရရှိကာ ပါရမီတိုးပွားအောင် ကြိုးစားနိုင်ကြ ပါစေ။

“ယခုနောက်နှောင်း၊ ရုပ်ရည်ကောင်းဘို့၊ ကျိုးကြောင်းစုံလင်၊ ရုပ်ဖြစ်အင်ကို၊ စီစဉ်ပါရ၊ ဤပုညကြောင့်၊ ရှုကြ သသူ၊ များဗိုလ်လူတို့၊ ခုမူမြော်တွေး၊ ကျန်းမာ ရေးနှင့်၊ နောင်ရေးရုပ်ကောင်း၊ ရသို့ကြောင်းဟု၊ ကံကောင်းပြုစေ၊ ငါ့ အနေမူ၊ ဘဝေ ဘဝ၊ ဖြစ်သမျှ၌၊ ပုည အလုပ်၊ ကြိုးအားထုတ်က၊ ဤရုပ် ခန္ဓာ၊ ကျန်းခံသာ၍ ခိုင်မာစေကြောင်း၊ ဖော်အပေါင်းလည်း၊ အကောင်း ဆင်တူ၊ ရုပ်စင်ဖြူသည်၊ နိဗ္ဗူထုတ် ချောက် ရောက်ရန်သော့ဝံ။”

ရုပ်နှင့်စပ်၍ မှတ်ဖွယ်များပြီးပြီ။