ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် (၁၄)ပါး

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်သည်

၁။ ဝင်လေထွက်လေရှုသိမှု
၂။ ဣရိယာပုထ်ရှုသိမှု
၃။ အသေးစိတ်အမူအရာရှုသိမှု
၄။ သက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ကို အပြစ်မြင်အောင်ရှုသိမှု ရှင်အသုဘ
၅။ ဓါတ်သဘာဝကိုရှုသိမှု
၆။ သက်မဲ့အလောင်းကောင်ကို(၉)မျိုးရှုသိမှု (သေအသုဘ ကိုးမျိုး)ဟု ပေါင်း(၁၄)ပါး

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် (၁၄)ပါး ရှုသိနည်း		
ဝင်လေထွက်လေ ဣရိယာပုထ်(၄)ပါး အသေးစိတ်အမူအရာ	ဓာတ် ဣရိယာပုထ်(၄)ပါး အသေးစိတ်အမူအရာ	ရှင်၊သေ အသုဘ ဣရိယာပုထ်(၄)ပါး ဣရိယာပုထ်(၄)ပါး
မောဟစရိုက်၊ဝိတက်စရိုက်	သဒ္ဒါစရိုက်၊ပညာစရိုက်	ရာဂစရိုက်၊ဒေါသစရိုက်

ကိလေသာများကိုဖြစ်စေတတ်သော အစာအဟာရနှင့် မဖြစ်စေတတ်သော အစာအဟာရ

အာမဂန္ဓသုတ်(သုတ္တနိပါတ၊၃၁၅)

သမ္မသနာစာရခေတ်(၃)မျိုး

၁။ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တို့၏ သမ္မသနာစာရခေတ်**

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တို့၏ သမ္မသနာစာရခေတ်သည် စကြာဝဠာတစ်သောင်းအတွင်း၌ တည်ရှိနေသည့်သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားများဖြစ်ကြသည်။ (ဝဒ္ဒန္တိဝါဒ)] စကြာဝဠာကုဋေတစ်သိန်းအတွင်း၌ တည်ရှိနေသည့် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားများဖြစ်ကြသည်။ (အပရေဝါဒ)

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တို့သည် အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်၊နာမ်ရုပ်၊သဠာယတန၊ဖဿ၊ ဝေဒနာ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ဘဝ၊ဇာတိ၊ဇရာမရဏ အင်္ဂါ(၁၂)ပါးရှိသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကို ဝိပဿနာ ရှု၍။ ယင်း(၁၂)ပါးကို စကြာဝဠာကုဋေတစ်သိန်းဖြင့် မြှောက်လျှင် ကုဋေ(၁၂)သိန်းဖြစ်၍

ယင်းကုဋေ(၁၂)သိန်းကို လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့်မြှောက်လျှင် သိန်း(၃၆)ကုဋေဖြစ်၏၊ ယင်းတို့သည် မဟာဗဇိရ ဝိပဿနာဉာဏ်တော်များဖြစ်ကြ၏။

၂။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တို့၏ သမ္မသနာစာရခေတ်

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဘုရားရှင်တို့၏ သမ္မသနာစာရခေတ်သည် မိမိသန္တာန်မှာရှိနေသည့် ရုပ်နာမ်တရားတရားအားလုံး မဇ္ဈိမဒေသအတွင်း တည်ရှိနေသည့် သက်မဲ့သင်္ခါရတရားအားလုံးဖြစ်ကြသည်။

၃။ သာဝကတို့၏ သမ္မသနစာရခေတ်

သာဝကတို့ သမ္မသနစာရခေတ်သည် မိမိသန္တာန်၊သူတစ်ပါးသန္တာန်မှာရှိနေသည့် သင်္ခါရတရားများဖြစ်ကြသည်။ (ဥပရိပဏ္ဏာသ၊ဋီ၊၂၇၄-၅)

သစ်သီးနှင့် ဝလံ

သစ်ပင်ကအသီးကို သစ်သီး
နွယ်ပင်ကအသီးကို ဝလံဟုခေါ်၏

အနံ့အသက်မကောင်းသည့်ပုဂ္ဂိုလ်

ကိလေသာများသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အနံ့အသက်မကောင်းကြ။
(သုတ္တနိပါတ၊ဌ၊၃၀၃)

အနံ့အသက်ကောင်းသည့်ပုဂ္ဂိုလ်

ကိလေသာလုံးဝမရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အနံ့အသက်ကောင်းကြ၏၊

အသားကြီး(၁၀)မျိုး

❈ လူ မြင်း ခွေး ဆင်၊ မြွေ ခြင် သစ် ကျား၊ ဝံ အောင်းသား၊ ဆယ်ပါးတားမြစ်သည်။

ရဟန်းများသည် ဤအသားကြီးဆယ်မျိုးကို သိသည်ဖြစ်စေ မသိသည်ဖြစ်စေ စားလျှင်အပြစ်ဖြစ်၏။ (ဝိ၊၃၊၃၁၀)

အစွန်း(၃)ပါး မလွတ်သောအသား

၁။ ရဟန်းများအတွက် ရည်မှန်း၍ သတ်သည်ကို မြင်ခြင်း၊
၂။ ရဟန်းများအတွက် ရည်မှန်း၍ သတ်သည်ကို ကြားခြင်း၊
၃။ ရဟန်းများအတွက် ရည်မှန်း၍ သတ်သည်ကို သံသယရှိခြင်း၊

(ဝိ၊၃၊၃၂၅)

၃၂၅၊ မိဒ္ဓီ ယဒါ ဟောတိ မဟဂ္ဃသောစ၊ နိဒ္ဒါယိတာ သမ္ပရိဝတ္တသာယီ။
မဟာဝရာဟောဝ နိဝါပပုဋ္ဌော၊ ပုနပ္ပုနံ ဂဗ္ဘမုပေတိ မန္ဒော၊ (ဓမ္မပဒ)

လူပျော့လူညံ့သည် အစားကြူး၏ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းရှိ၏ အစားဖြင့်မွေးမြူထားသော ဝက်ကြီးကဲ့သို့ အိပ်လေ့ရှိ၏ လူးလွန့်လဲလျောင်းနေလေ့ရှိ၏
ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တရားကို မဆင်ခြင်နိုင်သောကြောင့် အမိဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေနေရ၏။

မနုဇဿ သဒါ သတီမတော၊ မတ္တံ ဇာနတော လဒ္ဓဘောဇနေ။
တနုကဿ ဘဝန္တိ ဝေဒနာ၊ သဏိကံ ဇီရတိ အာယု ပါလယံ။(သံ၊၁၊၈၂)

အခါခပ်သိမ်း သတိရှိသည်ဖြစ်၍ မိမိအတွက် ရရှိထားသော အစာအဟာရ၌ အတိုင်းအရှည်ပမာဏကို သိသောသူအား ရောဂါဝေဒနာတို့သည် နည်းပါးကြ၏၊
အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေသည် ကြာမြင့်စွာ စောင့်ရှောက်သည်ဖြစ်၍ ဖြည်းဖြည်းအိုမင်းရ၏။

❈ အစားလွန်ပါ ထိုင်းမှိုင်းတာ မှန်စွာဖြစ်တတ်သည်။
❈ ဝက်ကြီးပမာ လူးလိမ့်ခါ လှည့်ကာအိပ်ရသည်။
❈ ဉာဏ်မရှိပြန် ပုဂ္ဂိုလ်မှန် ဖန်ဖန်ဘဝဖြစ်ရသည်။
❈ အစားအစာ စားသုံးပါ မှန်စွာသတိရှိရမည်။
❈ မျှတရုံသာ စားသုံးပါ ရောဂါ အဖြစ်နဲလေသည်။
❈ မျှတရုံသာ စားသုံးပါ ရွယ်မှာတင်လေသည်။
❈ မျှတရုံသာ စားသုံးပါ မှန်စွာအသက်ရှည်။

ဇ။ပသေနဒီကောသလဝတ္ထု (ဓမ္မပဒ၊ဌ၊ဒု၊၁၇၂)၁၅ သုခဝဂ်

ပုတ္တမံသူပမသုတ်(၊၁၊၃၂၂)

ကန္တာရ(ခရီးခဲ)ငါးမျိုး

၁။ စောရကန္တာရ = သူခိုး ဓားပြများရှိသော ခရီးလမ်း
၂။ ဝါဠကန္တာရ = ခြင်္သေ့ ကျားအစရှိသော သတ္တဝါများရှိသည့် ခရီးလမ်း
၃။ အမနုဿကန္တာရ =ဘီလူးအစရှိသော လူသားစားပုဂ္ဂိုလ်များရှိသည့် ခရီးလမ်း
၄။ နိရုဒကကန္တာရ = ရေမရှိသော ခရီးလမ်း
၅။ အပ္ပဘက္ခကန္တာရ = စားစရာမရှိသော ခရီးလမ်း

အပြစ်ရှိခြင်းဟူသည်

၁။ မတရားနည်းဖြင့် ရှာဖွေခြင်း
၂။ တရားနှင့်မညီသော နည်းဖြင့် ယူခြင်း
၃။ တရားနှင့်မညီသော သုံးစွဲခြင်းတို့ဖြစ်ကြ၏

(အဘိ၊ဌ၊၁၊၄၃၁)

ပြောင်းပြန်ယူလျှင် အပြစ်မရှိခြင်းဖြစ်၏

အစာအဟာရ၏ စက်ဆုပ်ဖွယ် အခြင်းအရာ (၉)မျိုး

၁။ ဇာတ်တူ လူ၏အသားဖြစ်နေခြင်း
၂။ ဆွေမျိုးတော်သူ၏. အသားဖြစ်နေခြင်း
၃။ သားသမီး၏အသား ဖြစ်နေခြင်း
၄။ အလွန်ချစ်မြတ်နိုးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်၏ အသားဖြစ်နေခြင်း
၅။ အလွန်နုနယ်သည့် အသားဖြစ်နေခြင်း
၆။ အသားစိမ်းဖြစ်နေခြင်း
၇။ မစားထိုက်သည့်အသားဖြစ်နေခြင်း
၈။ ဆားမပါသည့် အသားဖြစ်နေခြင်း
၉။ မီးဖြင့် မချက်သေးသည့် အသားဖြစ်နေခြင်း။ (သံ၊ဋ္ဌ၊ဒု၊၉၇)

အစာအဟာရ၌ စက်ဆုပ်ဖွယ်အဖြစ်ကို ဆင်ခြင်နည်း(၁၀)ပါး

၁။ အစာရှာဖို့သွားခြင်း
၂။ အစာကိုရှာခြင်း
၃။ သုံးဆောင်ခြင်း

၄။ တည်ရှိနေသည့် အနေအထား
၅။ သိမ်းထားသည့်နေရာ
၆။ မကျက်သေးသည့် အစာအာဟာရ
၇။ ကျက်သွားသည့် အစာအာဟာရ
၈။ အကျိုးရင်း
၉။ အကျိုးဆက်
၁၀။ လူးပြီးပေနေခြင်း (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ပ၊၃၃၆)

အစာအဟာရစားသည့်အခါ

၁။ တွယ်တာမက်မောသည့်စိတ်ဖြင့် မစားရ၊ ကျင့်ဖို့ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်စားပါ။
၂။ ကောင်းနိုးရာရာကို ရွေးချယ်မစားရ၊ အစဉ်အတိုင်းစားပါ။
၃။ ပြည့်တင်းနေအောင် မစားရ၊ မျှတရုံသာစားပါ။
၄။ မနာလိုဝန်တိုစိတ်ဖြင့်မစားရ၊ မနာလို ဝန်တိုမှုကင်းစွာစားပါ။
၅။ ဝက်သားစသည် အစွဲမရှိရ၊ အစွဲကင်းစွားစားပါ။
၆။ ဘဝသံသရာ၌ ဆွေမျိုးမတော်စပ်ခဲ့ဘူးသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမရှိ၊
ဆွေမျိုးမတော်စပ်ခဲ့ဘူးသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါသာရှိ၏ဟု ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပါ။
၇။ ဝိပဿနာရှုစားပါ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဆင်ခြင်စားပါ။
၈။ အတိတ်ကိုမတောင့်တ၊ အနာဂါတ်ကို မမျှော်ဘဲ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်မှာရှိသမျှ
အစာအာဟာရဖြင့် မျှတစွာစားပါ။
၉။ သိမ်ဆည်းလိုစိတ်မထားရ၊
၁၀။ မာန်မာနကို နှိမ့်ချထားပါ
၁၁။ အစာအာဟာရနှင့် အလှူရှင်အပေါ်၌ အပြစ်တင်စိတ်မထားရ။
၁၂။ အချင်းချင်း အထင်အမြင်မသေးရ။