သုတ္တနိပါတ်ပါဠိတော်

၁၁-ဝိဇယသုတ်

၁၉၅။ သွားသော်လည်းကောင်း၊ ရပ်သော်လည်းကောင်း၊ ထိုင်သော်လည်းကောင်း၊ အိပ်သော်လည်းကောင်း (ထိုထိုအဆစ်တို့ကို) ကွေး၏။ ဆန့်၏။ ဤသို့ (အဆစ်တို့ကို) ကွေးခြင်းဆန့်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှုသာတည်း။ (၁)

၁၉၆။ ကိုယ်ကောင်ကို အရိုးအကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့စပ်အပ်သည် အရေအသားတို့ဖြင့် လိမ်းကျံအပ်သည်အရေဖြင့် ဖုံးလွှမ်းအပ်သည် ဖြစ်ရကားဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မမြင်နိုင်ပေ။ (၂)

၁၉၇။ ဤကိုယ်ကောင်သည် အူဖြင့် ပြည့်၏။ အစာသစ်ဖြင့် ပြည့်၏။ အသည်း ဆိုင်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စည်ပေါင်းအိမ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှလုံးဖြင့်လည်းကောင်း၊ အဆုတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အညှို့ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အဖျဉ်းဖြင့်လည်းကောင်း ပြည့်နှက်လျက် ရှိ၏။ (၃)

၁၉၈။ နှပ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ တံထွေးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ချွေးဖြင့်လည်းကောင်း၊ အဆီခဲဖြင့်လည်းကောင်း၊ သွေးဖြင့်လည်းကောင်း၊ အစေးဖြင့်လည်းကောင်း၊သည်း ခြေဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဆီကြည်ဖြင့်လည်းကောင်း ပြည့်နှက်လျက် ရှိ၏။ (၄)

၁၉၉။ ထိုမှတစ်ပါး ထိုကိုယ်၏ကိုးပါးသော ယိုစီးရာ အဝတို့မှ အညစ်အကြေးသည် အခါခပ်သိမ်းယိုစီး၏။ မျက်စိမှ မျက်ချေးသည် ယိုစီး၏။ (နားနှစ်ပေါက်)မှ နားဖာချေးသည် ယိုစီး၏။ (၅)

၂၀၀။ နှာခေါင်းပေါက်မှ နှပ်သည်လည်း ယိုစီး၏။ တစ်ရံတစ်ခါ ခံတွင်းပေါက်မှသည်းခြေသည်လည်းပျို့အန်၏။ သလိပ်သည်လည်း ပျို့အန်၏။ ကိုယ်မှ ချွေး အညစ်အကြေးတို့သည် ယိုစီးကုန်၏။ (၆)

၂၀၁။ ထိုမှတစ်ပါး ထိုကိုယ်၏ ဦးခေါင်းသည် အပေါက်အခေါင်းရှိ၏။ ဦးနှောက်ဖြင့် ပြည့်၏။ ထိုကိုယ်ကို သူမိုက်သည် အဝိဇ္ဇာဖုံးလွှမ်းသည် ဖြစ်ရကား တင့်တယ်၏ဟူ၍ အောက်မေ့မှတ်ထင်၏။ (၇)

၂၀၂။ အကြင်အခါ ထိုကိုယ်သည် အသက်ဝိညာဉ် ကင်းသဖြင့် သေခြင်းသို့ ရောက်သည်ဖြစ်၍ဖူးဖူးရောင်၏။ ညိုသော အဆင်းရှိ၏။ သုသာန်၌ စွန့်ပစ်အပ်သည်ဖြစ်၍ အိပ်ရ၏။ (ထိုအခါ၌ ထိုကိုယ်ကို) ဆွေမျိုးတို့သည် ငဲ့ကွက်ခြင်း ကင်း ကြကုန်၏။ (၈)

၂၀၃။ ထိုကိုယ်ကို အိမ်ခွေးတို့သည်လည်းကောင်း၊ တောခွေးတို့သည်လည်းကောင်း၊ သစ်ကျုတ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ပိုးတို့သည်လည်းကောင်း၊ ကျီးတို့သည်လည်းကောင်း၊ လင်းတတို့သည်လည်းကောင်း ခဲစားကုန်၏။ တစ်ပါးကုန်သော အပုပ်အသိုးစား သတ္တဝါတို့သည်လည်းခဲစားကုန်၏။ (၉)

၂၀၄။ ဤသာသနာတော်၌ ပညာရှိသော ရဟန်းသည် မြတ်စွာဘုရား စကား တော်ကို ကြားနာရ၍ထိုကိုယ်ကိုဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ပိုင်းခြား၍ သိနိုင်၏။ ရှုမြင်နိုင်၏။ (၁၀)

၂၀၅။ ဤသဝိညာဏက အသုဘသည် မသေမီ သွားခြင်း ရပ်ခြင်း ထိုင်ခြင်း လျောင်းခြင်းဖြစ်သကဲ့သို့ ထိုအဝိညာဏက အသုဘသည်လည်း ယခုအခါ သေပြီး ဖြစ်၍ သွားခြင်း ရပ်ခြင်း ထိုင်ခြင်းလျောင်းခြင်းမဖြစ်တော့သကဲ့သို့ ထို့အတူ ဤသဝိညာဏက အသုဘသည်လည်း နောင်သေသောအခါ သွားခြင်း ရပ်ခြင်း ထိုင်ခြင်း လျောင်းခြင်း မဖြစ်တော့လတ္တံ့၊ ဤသို့ အဇ္ဈတ္တခန္ဓာကိုယ်၌လည်းကောင်း၊ ဗဟိဒ္ဓခန္ဓာကိုယ်၌လည်းကောင်း ဆန္ဒရာဂကို ကင်းကွာစေရာ၏။ (၁၁)

၂၀၆။ ဤသာသနာတော်၌ ပညာရှိသော ရဟန်းသည် ဆန္ဒရာဂဖြင့် တပ်ခြင်း ကင်းသည်ဖြစ်၍သေခြင်းကင်းရာ ငြိမ်းအေးရာ တဏှာမှ ထွက်မြောက်ရာ ရွေ့ လျောခြင်း မရှိရာ နိဗ္ဗာန်ကိုရနိုင်၏။ (၁၂)

၂၀၇။ အခြေနှစ်ချောင်းရှိသော ဤကိုယ်သည် မစင်ကြယ်၍ မကောင်းသော အနံ့ရှိသောကြောင့်ပန်းနံ့သာစသည်တို့ဖြင့် ပြုပြင်စီရင်၍ ဆောင်ရွက်နေရ၏။သို့ ပင်ဖြစ်ပါလျက် အထူးထူးသောအပုပ်တို့ဖြင့် ပြည့်သည်ဖြစ်၍ ထိုထိုအပေါက် ကြီးငယ်တို့မှ ယိုစီး၏။ (၁၃)

၂၀၈။ အကြင်သူသည် ဤသို့ သဘောရှိသော ကိုယ်ဖြင့် မာနထောင်လွှားခြင်းငှါ အောက်မေ့ရာ၏။ သူတစ်ပါးကိုလည်း မထီမဲ့မြင် ပြုရာ၏။ ထိုသူ၏ မာနထောင် လွှားမှု မထီမဲ့မြင်ပြုမှုသည်အရိယသစ္စာကို မမြင်ခြင်းမှတစ်ပါး အဘယ်မှာ အကြောင်းရှိနိုင်ပါအံ့နည်းဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

တစ်ဆယ့်တစ်ခုမြောက် ဝိဇယသုတ် ပြီး၏။