

ယောမြို့စားအတွင်းဝန်

ဦးကျော်လှိုင်

ဥပုဇ္ဈာန်

သဂုဏ်ကျမ်း

m.gymce.com

SAMPLE BOOK

ဥတုဘာဇာ
သင်္ဂဟကျမ်း



YATW0003
MMK 10,000.00

ဥတုဘာဇနသင်္ဂဟကျမ်း၊ ယောပျိုစားအတွင်းဝန်ဦးဘိုးလှိုင်
စာမျက်နှာ ၂၆၂ မျက်နှာ၊ ၁၄.၅ စင်တီမီ x ၂၀.၅ စင်တီမီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ခပ်လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၂၅ ဇန်နဝါရီလ၊ Copy Print၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊
ဟံသာဝတီပိဋကတ်ပုံနှိပ်တိုက်၏ စတုတ္ထအကြိမ် (ပထမအကြိမ် - ၁၉၂၁)

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

အဂ္ဂမဟာသေနာပတိ

ဝန့်ရှင်တော်အရာရှိ-ယောဒြိစားအမတ်ကြီး

ပြုစုစီရင်အပ်သော

ဥတုဘောဇန

သင်္ဂဟကျမ်း

ဦးခင်စိုး-အမျိုးရှိသော ပါဠိဆရာများ
ကြပ်မကြည့်ရှု ပြင်ဆင်သည်။

ကျေးဇူးတင်ခြင်း

ရွှေပြည်ဝန်ကြီး ရေးသားစီရင်အပ်သော ဤဥတုဘောဇနသင်္ဂဟ ကျမ်းကို ကျွန်ုပ်တို့ဟံသာဝတီပုံနှိပ်တိုက်မှ ပဌမ-ဒုတိယ-တတိယ အကြိမ်ရိုက်နှိပ်ခဲ့ပြီးနောက် ယခုစတုတ္ထအကြိမ်ရိုက်နှိပ်ရာတွင် အင်္ဂလိပ် ဆေးအခေါ်အဝေါ် ဝေါဟာရများကို အင်္ဂလိပ်အက္ခရာဖြင့်ရေးသား ကူညီဖော်ပြပေးသော ဒေါက်တာဦးသိန်းအား၎င်း၊ ရွှေပြည်ဝန်ကြီး အတ္ထုပ္ပတ္တိ ထည့်သွင်းဖော်ပြနိုင်ရန်အတွက် အထက် မြန်မာနိုင်ငံ၊ အောက်မြန်မာနိုင်ငံမှ ကျောက်စာများကို ပုံရိုက် ကူးယူ ပုံနှိပ်လုပ် ဆောင်ရာ စာအုပ်ကြီးပေးပို့ကူညီသော ဆရာ ဦးမာဃအား၎င်း အထူးကျေးဇူး ဥပကာရတင်ရှိပါကြောင်း။

“ဟံသာဝတီ”

နိဗါန်း

ရတနာပုံ ရန်လုံအောင်မျှ အမင်းမင်းတို့၏ အခွန်ပို့သွင်း ဆက်သရာ မဟာရာဇဌာနီ မင်းနေပြည်ကြီးကို လက်မွန်အစ ပဌမ တည်ထောင် ဖန်ဆင်းတော်မူသော ဘုန်းတော် အလွန်တရာကြီးမြတ် တော်မူလှသော ဆဒ္ဒန်ဆင်မင်းသခင် ဆင်ဖြူများသျှင် လက်နက်စကြာ သခင် ပဉ္စမသင်္ဂါယနာတင် ဘုရင်မင်းတရားကြီး၏ မြောက်စားချီးပင့် ခြင်းကို ခံတော်မူရသော မှူးမတ်မျိုးမှ ဆင်းသက်၍ လာသော အဂ္ဂ မဟာသေနာပတိ ဝန်ရှင်တော်အရာရှိ ယောဇ္ဇိဘိဝံသမတ်ကြီးသည် ဥတုဘေဇာနသင်္ဂဟကျမ်းကိုပြုစုရာ၌ ဘုရားဟောပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ၊ ဇိကာစသော လောကုတ္တရာကျမ်းစာများအပြင်—

- ၁။ ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်း၊
- ၂။ သာရကောမုဒိဆေးကျမ်း၊
- ၃။ သုဿုတဆေးကျမ်း၊
- ၄။ ဘာဝပ္ပကာသဆေးကျမ်း၊
- ၅။ ရာဇနိယဏ္ဍုဆေးကျမ်း၊
- ၆။ ဒဗ္ဗဂုဏပကာသဆေးကျမ်း၊
- ၇။ ရာဇဝလ္လဘဆေးကျမ်း၊
- ၈။ အဋ္ဌောတ္တရိဒသာကျမ်း၊
- ၉။ ဝိသောတ္တရိဒသာကျမ်း၊
- ၁၀။ စက္ကဒတ္တကျမ်း၊
- ၁၁။ ရတနမာလာကျမ်း၊
- ၁၂။ အဗ္ဗုတသာဂရကျမ်း၊
- ၁၃။ သမုတိကျမ်း၊
- ၁၄။ ဘဋိကျမ်း၊
- ၁၅။ သူရိယသိဒ္ဓန္တကျမ်း၊
- ၁၆။ မာဂဓအဘိဓာန်ကျမ်း၊
- ၁၇။ ကပ္ပဒုမအဘိဓာန်ကျမ်း၊

စသည်တို့နှင့်တကွ များစွာသော သိုးဆောင်းဆေးကျမ်းများကို ဖြိုငြမ်းပြုလေသည်။

ဤဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းကို ဟံသာဝတီ ပုံနှိပ်တိုက်မှ စတုတ္ထ အကြိမ်ရိုက်နှိပ်ရာတွင် စာရှုသူတို့ လိုအပ်သောအကြောင်းအရာများကို အလွယ်တကူ ထင်ထင်ရှားရှားတွေ့မြင်စေခြင်းငှါ အသေးစိတ်ခေါင်းစီး စာလုံးများနှင့် အတွင်းစာလုံးမဲများဖြင့်၎င်း၊ နောက်ဆုံးအက္ခရာစဉ် မာတိကာဖြင့်၎င်း ဖော်ပြကာဆရာဦးခင်စိုး[သာသနဇေယျီပဝရဓမ္မာ စရိယ]နှင့် ဆရာဦးတင်နွယ်၊ဆရာဦးဘသန်းတို့က ကောင်းစွာသုတ် သင်ပြင်ဆင်တည်းပြင်ကာ ပုံနှိပ်လုပ်ဆောင်အပ်သည် ဖြစ်ပါ၍ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံး မှတ်သားမိအောင် ဆင်ခြင်ကြည့်ရှု ကြသော အမျိုးသားတို့သည် ပညာဉာဏ်တိုးပွား၍ ဆေးဆရာကြီး တပါးကဲ့သို့ အစာအဟာရကိုစားသောက်မှီဝဲခြင်း၌ အကျိုး၊အပြစ်ကို သိသဖြင့် မိမိတို့၏ အသက်ရှည်ကြောင်း နေ့၊ ည၌စောင့်ရှောက် အပ်သော အဆွေခင်ပွန်းကြီးတပါး ပူးပေါင်းဆည်းကပ် မှီဝဲရဘိ သကဲ့သို့ အကျိုးထူး ဝိသေသရကြမည် ဖြစ်ပါ၍ အကြင်အသက် ရှည်ကြောင်း၊ အန္တရာယ်ကင်းကြောင်းကို အလိုရှိကြသော သူတော် ကောင်း အမျိုးသားတို့သည်ဤကျမ်းကို ရတနာမျက်မှန်ကြီး သဖွယ်ပြု၍ အထပ်ထပ်ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ဘတ်ရုတ်တော်မူကြပါစေကုန်သတည်း။

ဟံသာဝတီ

ရွှေပြည်ဝန်ကြီးအတ္ထုပ္ပတ္တိ

မန္တလေး ရတနာပုံ ပဌမမြို့တည်နန်းတည် ပဉ္စမ သင်္ဂါယနာတင် မင်းတရားကြီး လက်ထက်ကစ၍ သားတော် သီပေါမင်းတရား လက်ထက်တော်တိုင် မြန်မာနိုင်ငံတော်၌ ပညာရှိ တယောက်ဟူ၍ အတိုင်းတိုင်း အပြည်ပြည် နှံ့သီထင်ရှားကျော်စောသဖြင့် သက္ကရာဇ် ၁၂၄၅ခု-တွင် ကွယ်လွန်သော ယောအတွင်းဝန်ခေါ် နောက်ရွှေပြည်ဝန်ကြီး အတ္ထုပ္ပတ္တိစာတမ်း။

- အထက်မြန်မာနိုင်ငံအဝှန်း နံပါတ်.....၆
- ဥတ္တရခရိုင်အဝှန်းနံပါတ်၆
- မန္တလေးဒိစတြိတ်နံပါတ်၆
- မန္တလေးအရပ်ရွာနံပါတ်၆
- ကျောက်စာအမည် ရွှေပြည်ဝန်ကြီးအတ္ထုပ္ပတ္တိစာတမ်း။
- မူလထိုးစသည်ပြဆိုချက် မူလ
- မူလတည်ရာရွာန ကမ္ပည်းကျောက်စာရုံး။
- ယခုတည်ရာရွာန ၎င်း
- သာသနာ
- ဂေါဇာ ၁၂၄၅။
- ပြုလုပ်သူ သံတော်ဆင့်မင်းလှမင်းထင်ရာဇာ။
- ပြုလုပ်သည့်ဝတ္ထုအဆောက်အဦ ယော အတွင်းဝန်ခေါ် နောက်ရွှေပြည်ဝန်ကြီး အကြောင်းအတ္ထုပ္ပတ္တိ စာတမ်းကို ရေးသား ထားသည်။

ရွှေပြည်ဝန်ကြီးအတ္ထုပ္ပတ္တိစာတမ်းကို အထက်မြန်မာနိုင်ငံနှင့်အောက်မြန်မာနိုင်ငံမှ ကျောက်စာများကို ပုံရိုက်ကူးယူပုံနှိပ်လုပ်ဆောင်ရာစာအုပ်ကြီးမှထုတ် နုတ်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

အဂ္ဂမဟာ သေနာပတိဝန်ရှင်တော်မကွေးမြို့စား ဝန်ကြီးမင်း(မင်းသတိုးမင်းကြီး မင်းလှမဟာ မင်းခေါင်သီဟသူ) ဘွဲ့အမည်ရှိသော အမတ်ကြီးသည်။ သူနာပရန္တ တမ္ပဒီပ တိုင်းမချက်ချာ ရောဝတီ နဒိမြစ်ထိပ် ဆိပ်ကြီးကမ်းကြီးဖြစ်၍ အနီးအဝေးမြို့ကျေးခရိုင် နိုင်ငံတော် အရပ်ရပ်တို့မှ ယှက်စပ်ဥဒဟို လူဗိုလ်ဝန်းလျား အမျိုးလေးပါးတို့ဖြင့် ပြုမ်းလျက် ကမ်းစည်းတကြော သင်္ဘောတုံးစပ် ကူးရွပ်သမ္ပန်စသည် တို့ဖြင့် အသံမစဲ ရုတ်ရုတ်သဲသဲ အမြီးဆိုက်ကပ် ကူးကားရောင်းဝယ် ပျော်ပါးနေထိုင်ရာဖြစ်သော မြင်းခြံရွာကြီးအထက် တလုပ်မြို့အဝင် အပါ ရွာပုလဲရွာဝယ် အမရပူရ ဒုတိယမြို့တည် နန်းတည်ဖြစ်တော် မူသော ဇောင်းကလောကန်ဦးလောကမဏိစူဠာစေတီတော်ဒါယကာ ရှေ့ဘိုမင်းတရားကြီး ရှစ်ထီးလျှံလူ ရိပ်ဖြူတော်အောက် မရောက်မတိုင်မီ သာယာဝတီမင်းအဖြစ်ကစ၍ ကိုယ်ပွားရဲဘော် ကျွန်တော်ရင်းအဖြစ် နှင့် ယုံကျုံ့စလောက် မြောက်မြားပွားလူး ဂုဏ်ထူးဝိသေသရှိသော ရေနံချောင်းမြို့စား ယင်းတောဝန်ကြီးမင်း (သတိုးမင်းလှကျော်ထင်) ဝန်ကြီးကတော်မယ်ငြိမ်းတို့တွင် ပုဗ္ဗေကတ ပုညမင်္ဂလာ ပါရဒီကံ စီမံ ထောက်ပံ့မွေးမြူရအံ့ ရှေးကျိုးငုံသဖြင့် ဝဏ္ဏဘူဖျား ငါးပါးဝရဇိန် လက်ချိန်အပြိုင် အခိုင်ရိုးရွက် ပြီးပြက်သိဒ္ဓိ ပြီးခေါင်ထိသောလက်နက် ရိန္ဒမာ စကြာဆင်ဖြူများသခင်ဖြစ်တော်မူသော (သီရိတြိဘဝနာဒိတျာ ဓိပတိပဝရပဏ္ဍိတ မဟာဓမ္မရာဇာဓိရာဇာ) တံဆိပ်နာမံတော်ရှိသော မဟာဝိဇယရံသီစေတီတော် ဒါယကာ ရတနာပူရစတုတ္ထမြို့တည် နန်း တည်ဖြစ်တော်မူသော ဘကြီးတော်မင်းတရား လက်ထက်တော်ဂေါဇာ သက္ကရာဇ်၁၁၉၁-ခု နှောင်းတန်းခုလဆန်း ၁၀-ရက်ညဉ့်၃-ချက်တီး ကျော်၆-နေ့အဝင်ကန်တွင် လက်နှင့်သောကြာ၊ မိန်မှာတနင်္ဂနွေ၊ ကြင် တွင်တနင်းလာစနေ၊ ကန်နိုက်ရာဟု၊ ဓနမှာ အင်္ဂါကြာသပတေး စဉ် နက္ခတ်ခုနစ်လုံးတပတ်ငါးဗိဇနာတွင်ဘွားမြင်၍-

မောင်လှိုင်ဟူသော အမည်ဖြင့် အရည်အချင်း သတင်းထင်ရှား သိကြားလိမ္မာသော အမျှယ်သို့ရောက်လျှင် တလုပ်မြို့နယ် ကျပ္ပိရွာလျှင် ဘွားရာဇာတိရှိသော မဟာထေရ်မြတ်အထံ အပ်နှံပညာ လက်ဦးသင် ကြား မိဘတို့ဝတ္တရား မချွတ်မမှား မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်တွင်း

သို့ ရှင်သာမဏေအဖြစ်ရောက် ခိုးမြှောက်ထမ်းဆောင်ရှိသည့်အတွင်း သက္ကရာဇ် ၁၂၀၆-ခု နယုန်လဆန်း ၇-ရက် ၅-တေးနေ့ ဘဝရှင်မင်း တရားကြီးဘုရား မင်းတဲးဒေးဝန်းရပ်စံနန်းတော်သို့ထွက်စံတော်မူကြိုက် အခါအဘ-ယင်းတောဝန်ကြီးသည် ကမ္မက္ခယ အနိစ္စသဘောရွှေလျှော ပျက်စီးချိန် ရောက်လတ်ရကား အသျှင်မျက်ကွပ် ကျေးဇူးတော်ရပ် သက်ပိုင်ဆပ်၍ ရုပ်ကလာပ်ဟောင်း လဲးပြောင်းကွယ်လွန်ပြီးနောက် သက္ကရာဇ် ၁၂၀၇-ခု တော်သလင်းလ အမရပူရ မြို့သို့ဝင်တော်မူ၍ သက္ကရာဇ် ၁၂၀၈-ခု တန်းဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁၄-ရက် နေ့ည ၂-ချက်တီးကျော် တမောင်းအချိန် မဟာဓမ္မရာဇ်စိုးလစ်နတ်ရွာ ရှိသော ခါလျှင် သားတော်အကြီး အမရပူရစတုတ္ထနန်းစံဖြစ်တော်မူသော(သီရိ သုဓမ္မတိလောကပဝရ မဟာဓမ္မရာဇာဓိရာဇာ) တံဆိပ်နာမံတော်ရှိ သော မဟာလောကရံသီစေတီတော်ဒါယကာ ပုဂံမင်းတရား ဆက်ပွား မွေခံ ရိုက်ရာစံ၍ နိုင်ငံအလုံးသိမ်းကျုံးစိုးယူတော်မူသောကာလ အမိ ယင်းတောဝန်ကြီးကတော်က သာမဏေအဖြစ်မှ လူဝတ်လဲစေပြီးလျှင်-

မိမိပိုင် ရွှေငွေပစ္စည်းများနှင့်တကွ သားမောင်လှိုင်ကို ညီတော် မင်းတုံးမင်း(သီရိမဟာသီဟသူရဓမ္မရာဇာ)ထံရွှေစက်တော်ရင်း အပ် နှင်းဆက်သရာ မြောက်ဆောင်တော်ဘုရားအား အပ်နှံတော်မူသဖြင့် သားတော်ရင်းစစ် ရင်နှင်မပြား အသျှင် ၂ပါး မွေးစားပြုစုတော်မူခြင်း ကိုခံရပြီးမှ သာသနာတော်မွေနှစ် သျှင်ချစ်နှုပါး ခံစားတော်မူရန် သာ မဏေရပဗ္ဗဇ္ဇကံဖြင့် မြောက်ဆောင်တော်ဘုရား ထပ်မံ ခိုးမြှင့်တော် မူပြီး၍ ကျောက်ထီးနှုန်းနှုန်း သျှောင်ပန်းဦးရစ် ဆရာရင်းစစ်ဖြစ်တော် မူသော (ကဝိန္ဒာဘိသီရိ သဒ္ဓမ္မဓဇမဟာဓမ္မ ရာဇာဓိရာဇဂုရု) တံ ဆိပ်တော်ရ ပင်းဆရာတော်ဘုရားအထံ၌ ထုံးစံရမိ အပြည့်ကျိုအောင် ပတိစယအာသေဝနစွမ်းအား သင်ကြားနာခဲ့သဖြင့်၊ ။ဤသို့ချည်း လျှင် ပင်လယ်သမုဒ် ရေအစုတ်နှင့် ပုံထုတ်နှိုင်းထမ်း သဒ္ဓါကျမ်း တို့၌ တဘက်ကမ်းကူး လင်းယဉ်မှူးဖြစ်တော်မူသော (မေဓာဘိဝံသ သဒ္ဓမ္မဓဇမဟာဓမ္မရာဇာဓိရာဇဂုရု) တံဆိပ်တော်ရ ပြည်ဆရာတော် ဘုရား၏အထံ၌ သဒ္ဓါဗျာကရိုဏ်း ဆစ်ပိုင်းခဲးရပ် ပုဒ်စပ်ပုဒ်ယှဉ် နည်းအစဉ်တို့၌ ဝဠုန အဝါးဝအောင် ကျနစွာသင်ခဲ့ခြင်း-

ပါဝစန ဘုရားနှုတ်နက် စက်ဓမ္မရတ် မုက္ခပါဌ်ကို ထုတ်ခတ်ကမ်း ကူး ပန်းသို့ဆွတ်ခူး ဂုဏ်ထူးဝုခို ဗုဒ္ဓိဗျူဟာ ချက်မှန်ကျလျက် တိပိဋက စွယ်လှခြောက်လျှံ တောက်ပျံ့ညီးညီး အမုန်တီးတီး ပေါက်သားကြီးတို့ ထီးခရိုင်တူ ဖြစ်တော်မူသော (ပညာဇောတာဘိဝံသသီရိပဝရဝိဇယာလင်္ကာရဓမ္မသေနာပတိ မဟာဓမ္မရာဇာဓိရာဇဂုရု) တံဆိပ်တော်ရ ဗားကရာသာသနာပိုင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးအထံ၌လည်း ဓမ္မပဒေသ ဂရူပဒေသ နယူပဒေသ နေကျလုံလုံ ဥသယံတျင်းတျင်း မဟင်းမလစ် စက်မှန်ပစ်သကဲ့သို့ အားသစ်ကြီးစား သင်ကြားနာခံခဲ့ခြင်း။ ။ဤသို့လျှင်တည့် မာတင်မုန်သောက် ပေါက်အာဇာနည် မဟာထေရ်ကြီးတို့၏အထံ၌ နည်းခံနာယူ သမ္မူပစိတ ဥဿဟအထူး ပွားလူး ပညာ အာစရိယမုဋ္ဌိ လက်ဆုပ်မိအောင် ဆည်းပူးသင်ကြားသည့်အတွင်း သက္ကရာဇ် ၁၂၁၄-ခု ပြာသိုလဆန်း ၈-ရက် ၆-နေ့သို့ရောက်လျှင် မင်းတုံးမင်း (သီရိမဟာသီဟသူရဓမ္မရာဇာ) ညီတော်ကနောင်မင်းသား (သီရိသုမဟာဓမ္မရာဇာ) တို့သည် ရွှေထီး ရွှေနန်း ကြွန်းရိပ်ငြိမ် မြောက်အိမ်ဥပရာဇ် မွေနှစ်ရာရိုက် သိမ်းမြန်းထိုက်သောပါရမီတော်နှိုးဆော်ချိန်နှင့် ပွင့်လတ်ရကား နောင်တော်ပုဂံမင်းတရားကြီးဘုရားသည် မတရားသောအမှုအမတ်တို့စကားကို ယုံမှားတော်မူသဖြင့် စကြာလေးလီ နောင်ညီနှစ်ပါး ဘဝါးကြာမုံ ဘွင့်လက်တုံ၍ ရွှေဘုံအောင်မြေ နင်းတော်မူသည်ကာလ ရှင်သာမဏေအဖြစ်မှ လူဝတ်လဲးလှယ်ပြီးလျှင် သေနင်္ဂါဓိပ ပုဏ္ဏကကဲ့သို့ နှစ်ပါးအကျိုး အဲးခိုးသံယံလျက် ကိုယ်အသက်ကို ဆံခြည်တဖြင့် ပန်းတပွင့်အနှိုင်း ပုံခိုင်းစာနာအရေးအရာကိုလျှောက်ထား၍ မဟေသက်ဖျား သိကြားယုံကျံ ဝိသကြီနတ်စစ်မှုအလား အပါးတေခီတွင် မြီးစွဲခယမ်း ထမ်းရွက်ခြင်းဖြင့် ပြည်ထဲးရေးခွင့်နှင့်စပ်သည့်အကြောင်းအရာများကို အတိုင်အပင်တော်ခံရသည်။

ယင်းသောအခါ လမ်းစဉ်တလျှောက် နှောင့်ရှက်ဘိဆန် ရန်ဆူးရန်ငုတ် ရန်ခလုတ်တို့ကို ပယ်နှုတ်ချက်ကို ဘုန်းတော်ခြံခဲ၍ ရတနာသိမ်မြို့ တအိုရွာရွှေ ညောင်ပင်ကြီးစခန်းသို့ တပ်တော်ဆိုက်ရပ်သည်တွင် ရေးရာအခင်း စိုင်းပြင်းတော်မူသောအခါ မြတ်သောမင်းကေ

ရာဇအဖြစ်ဖြင့် ရွှေထီးရွှေနန်း သိမ်းမြန်းစိုးစံတော်မူရန်အရေးစကားကို အသက် ၂၃-နှစ်ရွယ် လူငယ်အဖြစ်နှင့်ပင် တင်လျှောက်သောစကား အတိုင်း နာယူတော်မူပြီးလျှင် မင်းတုံးဘုရား သိကြားတနန်း ဘုန်းနှင့်လက်ရုံးကျုံးတော်မူ၍ မြန်မာ့ဦးစွန်း ကြွန်းဆောက်ရာ ရတနာသိမ်ရွှေဘိုမြို့ကြီးကို ၎င်းလဆန်း ၁၂-ရက်နေ့ ဘုန်းမီးလွှတ်သတ် ရည်မှတ်သွေးချီ အလိုတော်မြတ် ပြည့်မြောက်လတ်သဖြင့် သက္ကရာဇ် ၁၂၁၄-ခု တပေါင်းလဆန်း ၁၁-ရက်နေ့ ရိပ်ခိုကသစ် သူရာယစ်ကို ဒေဝရာဇ်ဖျား ဘုန်းဖြင့်ဝါးသကဲ့သို့ ဟန့်တားဘိဆန် ရှိတိုင်းရန်တို့ကို တွန်းလှန်ဥသို ကြွင်းမဲ့ကုန်သော် ရွှေဘုံဥက္ကဋ္ဌ အမရပြည်လုံး လက်နက်ကျုံး၍ မင်းဆုံးမဓမ္မရာဇ်ဖြစ်တော်မူလျှင် ယခင်အရေးအရာတွင် လျှောက်တင်ခဲ့ဘူးသည့်အတိုင်း ကုန်တွင်ပြီးပြေသောအရည်အသွားကို ဖျော်ခေါ်အခရခြင်း ရင်နှစ်မပြား မွေးစားတော်မူခဲ့ခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ အောင်မြေဌာန ရတနာသိမ်မြို့မှာ ခေတ္တစံနေတော်မူစဉ် (မင်းလှစည်သူ) ဘွဲ့နှင့် ယောမြို့ကို အောင်ဆုထပ်ပွား အစားသနားတော်မူသည်ကိုခံရပြီးနောက် သားတော် ညီတော် ဆွေတော် နှိုင်းနှုန်း ရွှေဘုန်းတော်မော်အိမ်တော်ဆောက်၍ ချီးမြှောက်ရာထား ခစားထမ်းရွက်ရသည့်အတိုင်း ယောမြို့စားမင်းသားဟူ၍ ထင်ပေါ်ကျော်စောလေသည်။ နောက် မြင်းတင်အခွန်များကို ထပ်မံအစားသနားတော်မူပြန်၍ ကုလားဝန်အရာခန့်အပ်တော်မူသည့်အတွင်း အဂ္ဂမဟာသေနာပတိ မကွေးမြို့စားဝန်ကြီးမင်း၏သမီးအငယ်ခင်ဖြူနှင့် မှူးရိုးမတ်ရိုး အမျိုးမပြား ထိမ်းမြားလက်ထပ်တော်မူသည်။

သက္ကရာဇ် ၁၂၂၀-ပြည့်နှစ်အတွင်း အသက် ၂၉-နှစ်ရောက်သောအခါ အရည်အချင်း သတင်းကျေးဇူး ထူးသည့်အလျောက် ချီးမြှောက်မစခြင်း၌ ယမရာဇ်မင်းကဲ့သို့ စိစွေးမြော်ရှု ပြုစုချီးမြှင့်တော်မူတတ်သော ရာဇဂုဏ်အတိုင်း တတိယအကြိမ် (မင်းကြီးမင်းလှမဟာစည်သူ) ဘွဲ့နှင့် အတွင်းမဟာသေနာပတိ စော်ဘွားကြီးနောက်နေရာတော်နေ အတွင်းဝန်ခန့်တော်မူ၍ ပေါ်ရာဏိက မဆွရှည်ဝေး ရှေးမင်းအဆက်ဆက်တို့ ကြံဖြစ်ခဲ့သော တိပိဋက သေလက္ခရကျောက်စာများကို ပုဒ်၊ ပါဌ်၊ အက္ခရာ မချွတ်မယွင်းစေရအောင် ကျောက်ထက်

အက္ခရာ ရေးထုကူးတင်ခြင်း အလုပ်အဆောင်ကို မှူးကြီးကြပ်မထမ်း ရွက်ရသည်။

နောက်သက္ကရာဇ် ၁၂၂၅-ခုနှစ်မှာ မင်းလျှာအစစ် ဥပရာဇ်ဘုန်း ဟေ့ အိမ်ရှေ့ဘုရား၏ အမိန့်တော်မြတ်အရ မဇ္ဈိမဒေသ ဝင်တိုင်းမှ ရွှေဘုန်းတော်မြတ်ကြောင့် ထွန်းပေါ်ဆက်သသည့် ဘာသျှကာရဆရာ စီရင်သော သက္ကဋတာသင်္ဂဟသီလဝဟိဂဏန်းကျမ်းတို့ကို မြန်မာဘာသာနိဗ္ဗာန်ဆိုရေးသားဆက်သရသည်။

သက္ကရာဇ် ၁၂၂၇-နှစ်တွင် ထမ်းရွက်သည့် ရေးခွင့်ကိစ္စများတွင် အလိုတော်မြတ်နှင့် မညီညွတ်သဖြင့် နတ်မင်းဝေဿဝဏ် ရာဇမာန် ကဲ့သို့ စိတ်သန်ဝန်ထက် အမျက်တော်ရှိလတ်ရကား ခန့်တော်မူရင်း အတွင်းဝန်အရာမှ နုတ်ပယ်ရှင်သိမ်း နေထိုင်ရသည့်နောက် သက္ကရာဇ် ၁၂၂၈-ခုနှစ်တိုင်ရောက်မှ ယောမြို့စား(မင်းကြီးမင်းလှမဟာစည်သူ) ဘွဲ့နှင့် ဆောင်ကြီးရွက်ကြီးအစီးအနင်း နေရာတော်များမှာ အထက် သူကောင်းပြုတော်မူရင်းအတိုင်း ချီးမြှောက်တော်မူပြီးလျှင် နိုင်ငံတော် အတွင်းရှိ ဈေး ပွဲ ကင်း ကူးတို့အကောက် အခွန်တော်များနှင့် စက်ရုံ တော်အရပ်ရပ်များကို ဆိုင်ရာအပ်နှင်းတော်မူသဖြင့် ကြည့်ရှုဆင့်ဆို ထမ်းရွက်ရသည်အတွင်း ဤခါအကြိုက်အမြိုက်နိဗ္ဗာန် လက်ဆောင်ဟူ၍ ရှေးရှုရိုးရင်း နှလုံးသွင်းလျက် မန္တလေးမြို့တော်မြောက်ပြင် သူရဲ တပ်ရွာအရှေ့ မြတ်ဗွေသာယာသောမြေအဘို့တွင် အလျှင်မဆွ ဣဋ္ဌကာ ရာမ အုတ်ကျောင်းစ၍ တည်လုပ်ပြီးလျှင် ပိဋကတ်သုံးပုံပါဠိတော် အဋ္ဌ ကထာဋီကာ ဝန္တန္တရများကို လက္ခကံကျွေးပေးငှါး ရေးသားစပြု သည့်အတွင်း သက္ကရာဇ် ၁၂၃၁ ခုနှစ်တွင် ယခင်နတ်ပယ်ထားတော် မူသော အတွင်းဝန်အရာကို ထပ်မံခန့်အပ်တော်မူသည့်ပြင် ကျီဝန်အရာ ဌာနန္တရတွဲဘက်အပ်နှင်း အတွင်းဝန် ကျီဝန်ယောမြို့စား (မင်းကြီး မင်းလှမဟာစည်သူ) ဟူသော ဘွဲ့အမည်ဖြင့် အမှုတော်ကိုထမ်းရွက်စဉ် ကြိုက်အခါဓာတ်ရိုက်မေးမြန်းကြေးနန်းစကားပြောကြားသည့်အခြင်း အရာ ဘာသန္တရတပါးပင် ဆိုတန်ဆိုထိုက်သော လီဒီဒီဒီကာကျမ်း ကိုရေးသားဆက်သွင်းသည့်နောက် ဗြဟ္မဏ္ဍိယလက္ခဏာ အင်္ဂါပိုင်းခြား မြင်းမျိုးအပြားကိုပြဆိုရာဖြစ်သော အထွေထွေကျမ်းကို အမိန့်တော်မြတ် နှင့်ရေးသားဆက်သွင်းပြီးလျှင် ပင်လယ်ကမ်းနှုတ် သမုဒ္ဒိတပဲ နက်နဲ

ဆန်းကြယ်သော အဋ္ဌကထာ ငိုကာနှင့်တကွသော ပိဋကတ်သုံးပုံ၌ ရှိသောသဒ္ဒါရေးအရာ ကောင်းမွန်စွာအကုန်အစင်သိလွယ်စေခြင်းငှါ သက္ကရာဇ်ဘာသာ၊ မဂဓဘာသာသဒ္ဒါကျမ်းအမျိုးမျိုးတို့မှစကားချင်းထပ်သည်ကိုပယ်နုတ်ပြီးလျှင် သွတ်သွင်းသင့်သည့်ထေရဝါဒတို့ကို သွတ်သွင်း၍ အရှင်ဗုဒ္ဓဃောသသည် သင်္ဂဟအဋ္ဌကထာကို ရေးသား စီရင်တော်မူသကဲ့သို့ သဒ္ဒသင်္ဂဟမည်သောကျမ်းကို မဆွရေးဖျား ရေးသားစပြုသည်။

သက္ကရာဇ် ၁၂၃၃-ခုနှစ်တွင် အမိန့်တော်မြတ်နှင့် သုနာပရန္တတိုင်းစလင်းမြို့သို့ စေလွှတ်တော်မူရာ မြင်းခြံရွာကြီးသို့ရောက်လျှင် အနိဋ္ဌလေးပါး တရားလောကဓိ ဆက်ဆံရခြင်းမကင်းနိုင်သော သဘောဖြစ်ရကား မင်းတို့မျက်ခစောင်း အကြောင်းမရွေး ဟူသည်နှင့်မသွေရွှေနှလုံးတော်အခန့်မသင့်သည်နှင့် အရာမှနှုတ်သိမ်း၊ တော်မူသည်ကိုခံရပြန်၍ မန္တလေးမြို့ထောင်တွင် အကျဉ်း ၆-လနေရဆဲအခါ၌ ပုဂံနရသီဟပတေ့မင်းလက်ထက် ရာဇသင်္ကြံအမတ်ကြီးကို ဒလမြို့သို့ ပို့ရာ သံဝေဂရဘိသည်နှင့် တပြေးညီစွာ သံဝေဂနောင်တ ရလတ်ရကား တောဘူမကဝင်္ဂမှလွတ်ခြင်းကိစ္စရသအထူးကို ပြရာပြကြောင်း ဖြစ်သော ဝိပုဇ္ဈိရသကျမ်းကိုရေးသားသည့်နောက် သက္ကရာဇ် ၁၂၃၄ ခုနှစ်တွင် အဂ္ဂမဟာသေနာပတိ ပုခန်းကြီးမြို့စားဝန်ကြီးမင်း(မင်းသတိုးမင်းကြီးမဟာမင်းလှစည်သူ) တောင်းပန်ချက်နှင့် မဟာသမထဝိနိစ္ဆယ ကို နေ့ချင်းပြီးရေးသားသည်။ သက္ကရာဇ် ၁၂၃၅-ခုနှစ်သို့ ရောက်လျှင် အမျက်တော်ရှိပြန်ရကား အကျယ်ချုပ် နှင့် အမရပူရမြို့သို့ ပို့ထားတော်မူသည့်အတွင်း ရေးရင်းလက်စ သဒ္ဒသင်္ဂဟကျမ်းကိုဆက်လက်၍ စီရင်ရေးသားသည်။

သက္ကရာဇ် ၁၂၃၆-ခုနှစ်တွင် ပညာဂုဏ်ထူး ကျေးဇူးရဲဘော် ထောက်မျှော်တော်မူရကား မိဘတို့သည် သားကောင်း ရတနာအား ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဘိသည့်ပမာ ပြစ်ဆာမထား သနားကရုဏာ သဒ္ဒါယုံကြည်ရင်းမပျက် ဆက်လက်ပြီးလျှင် မန္တလေးမြို့သို့ ခေါ်တော်မူ၍ (မင်းကြီးမင်းလှမဟာစည်သူ) ဤအမည်ရင်းနှင့်တကွ ဝက်မစွတ်မြို့ကိုအစား သနားတော်မြတ်ခံစေ၍ အမှုတော်ကိုထမ်းရွက်ရသည့်နောက် အထက်ပေးအပ်တော်မူရင်း လက်ကိုင်ဆိုင်ရာများနှင့်

တကွ မြို့တော်အရှေ့ပြင် မဟာအတုလဝေယန်ကျောင်းတော်ကြီး မပြီး မပြေရှိသည်ကို မှူးကြီးကြပ်မလုပ်ဆောင်ရသည့်အတွင်း ရွှေပြည်ဝန် ခန့်တော်မူသည့်ပြင် အတွင်းဝန်အရာနှင့်တကွ ထပ်မံခန့်အပ် နေရာ လွတ်နေရာတော်နေသနားတော်မူသည်ဖြစ်၍ အတွင်းဝန် ရွှေပြည်ဝန် ဝက်မစွတ်မြို့စားဟူသော အမည်ဖြင့် ထင်ရှားကျော်စောသည့်အတွင်း သမီးတော်စုဘုရားစလင်းမြို့စား သုသီရိမြတ်စွာရတနာဒေဝီ၏ တောင်း ပန်ချက်နှင့် ကာယာနုပဿနာကျမ်းကို ရေးသားဆက်သွင်းရသည်။

နောက်သက္ကရာဇ် ၁၂၃၉-ခု သတင်းကျွတ်လပြည့်ကျော် ၄ ရက် နေ့ တောင်နန်းတော်ညီလာခံတွင် ပဉ္စမသင်္ဂါယနာတင် ဘဝရှင်မင်း တရားကြီး၏ သတပတ်ရွှေကြာပန်းနှင့် နှုန်းနှုန်းမြွက်အိန် သောင်းလုံး ထိန်သောအမိန့်တော်မြတ်ကို ဦးထိပ်အပြင် ဆင်ရွက်ရသည့် အတိုင်း ဝိပဿနာဥာဏ်ဆယ်ပါးကို အကျယ်၊အလတ်၊အကျဉ်းအားဖြင့် ရေး သားဆက်သရသည်။

သက္ကရာဇ် ၁၂၄၀-ပြည့်နှစ်တွင် မဟာအတုလ ဝေယန်ကျောင်း တော်ကြီးလုပ်ဆောင်ပြီးပြေရာ ဘဝရှင်မင်းတရားကြီးသည် မင်းမိဘုရား သားတော်သမီးတော် ဆွေတော်မျိုးတော် မှူးတော်မတ်တော် စံနီစု ဗိုလ်စု အမှုထမ်းကျွန်တော်မျိုးတို့နှင့် ထွက်တော်မူကြီး ထွက်တော်မူ၍ ကျောင်းလွတ်ပူဇော်တော်မူရာတွင် အတွင်းဝန် ရွှေပြည်ဝန်ဝက်မစွတ် မြို့စား(မင်းကြီးမင်းလှမဟာစည်သူ) ကို (သတိုးမင်းကြီးမင်းလှမဟာ မင်းခေါင်သီဟသူ) ဘွဲ့အမည်နှင့် အဂ္ဂမဟာသေနာပတိဝန်ကြီးတို့အစီး အနင်းအဆောင်အရွက်သနားတော်မူသည်ကိုခံရသည်။ နောက်ထိုနှစ် သတင်းကျွတ်လဆန်း ၆-ရက် အင်္ဂါနေ့၊ နေ့ ၂-ချက်တီးကျော် ၆-မောင်းအချိန်တွင် ခြားသီးသမုဒြာ ဒီပါပါကို စကြာလှည့်ပတ် ဗိုလ်ပေါင်းညွတ်သော စက္ကဝတ်မင်းဖျား မင်းတရားသည် သားကြီး ရတနာအား စကြာရောက်ရာတဆယ့်နှစ်ပါးသောတရားကို ကြားတော် မူလျက် လေးကျွန်းခရိုင် နိုင်ငံခပင်း ဗိုလ်လုံးရင်းတို့ကို ဆောက်နှင်း တော်မူ၍ မရူရာဇ်စံ ဘုံပျံ့ကင် နတ်နန်းဝင်တော်မူသကဲ့သို့ မန္တလေး ရတနာပုံ ရွှေမြို့တော်ကြီးကို လက်မွန်အစ တည်ထောင်ဘန်ဆင်းတော် မူသော(သီရိပဝရဝိဇယနန္ဒ ယသပဏ္ဍိတ ဩဘဝနာဒိတျာဓိပတိ မဟာ

ဓမ္မရာဇာဓိရာဇာ) တံဆိပ်နာမံခံတော်မူသော မဟာလောကမာရဇိနံ စေတီတော်ဒါယကာ ပဉ္စမသင်္ဂါယနာတင် အသျှင်ဘဝရှင်မင်းတရားကြီးဘုရားသည် မရေတွက်သာ များလှစွာသော စေတီပုထိုးဘုရားကျောင်းကန်စသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုတော်တို့ကို ပြုစုကိုးကွယ်တော်မူခြင်း၊ ပဉ္စမသင်္ဂါယနာမင်္ဂလာသဘင်ရင်တော်မူခြင်း၊ မြတ်စွာဘုရားနှုတ်နက်တေခီမြတ်ဖြစ်သောပိဋကတ်သုံးပုံ ပါဠိတေခီများကို ရှေ့ရေး၊ မင်ရေး၊ ပေရေး သုံးပါးတို့ဖြင့် မရေတွက်နိုင် ပည်းလှိုင်မြောက်မြားကာလရှည်လျား ရေးသားပြုစုတော်မူသော်လည်း ရောင့်ရဲတေခီမမူနိုင်ရကား သေလားရဋ္ဌ သေလက္ခရာ ကျောက်စာ ကျောက်ဂူ စိုက်ထူတည်ထားတော်မူခဲ့ခြင်းမင်းနှင့်တို့ရွက်ဆောင်နိုင်ခဲ့သော သာသနာတော်မြတ်၏ အကျိုး၊ ကိုယ်တော်မြတ်၏ အကျိုးများနှင့် သဟဿနေနတ် ဒေဝရာဇ၏ နတ်စစ်သည်တော်တို့ပင် ငြင်ငြင်ငြိုငြို နှင်ဖြိုဖျက်ဆီးခြင်းငှါ မတတ်ကောင်းသော ကျုံးမြောင်းပစ်စင် ရင်တားစသော ရဇွင်ခုနစ်ဖြာ မြို့အင်္ဂါတို့နှင့် ပြည့်စုံစွာသော မန္တလေးစက်ရိပ် ဂီရိဗ္ဗဇရာဇဂြိုဟ်ပြည်ကြီးပမာ ရတနာပုံရွှေပြည်တော်ကြီးကို တည်ထောင်တော်မူခဲ့ခြင်းစသော သားတော်၊ သမီးတော်၊ ဆွေတော်၊ မျိုးတော်၊ ပြည်သူ့သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးများကို ပြုစုတည်ထောင်တေခီမူခဲ့ပြီးလျှင် မန္တာတ်စကြာမင်းကဲ့သို့ အသရေကို ဆောင်တော်မူသဖြင့် ၂၆-နှစ်ပတ်လုံး ရွှေနန်းစည်းစိမ်တော်၌ စမ္ပယ်တော်မူပြီး၍ ဘုံသီးခြောက်ဆစ် ကသစ်ဝေယန် ဗိမာန်ကြွှန်း နတ်နန်းစိုးစံတော်မူရကား။ ။ နေကြောက်ကမ္မလာ ကြာနှင့်နှုန်းနှုန်း ညှိုးမြန်းဆာပူ ရဟန်းရှင်လူ ပြည်သူအပေါင်းတို့အား သားတေခီသီပေါမင်းတရားကြီးသည် အာဏာတောက်ထွန်း ဘုန်းရေဖျန်းတော်မူ၍ ရွှေတောင်ရွှေနန်း သိမ်းမြန်းစိုးစံတော်မူသည်။

ဤသို့ရွှေနန်းရွှေတောင် မုနောဆောင်သော ကုန်းဘောင်ဝံသ ကောဒသမ အာဒိစ္စဗန် နွယ်လာမှန်သော မန္တလေးရတနာပုံ ဒုတိယနန်းစံဖြစ်တော်မူသော (သီရိပဝရဝိဇယာနန္ဒယသတိလောကဓိပတိပဏ္ဍိတမဟာဓမ္မရာဇာဓိရာဇာ) တံဆိပ်နာမံ ခံတော်မူသော မာရ်အောင်ရတနာစေတီတော်ဒါယကာမင်းတရားကြီး လက်ထက်တော်သို့ရောက်လျှင်လည်း အတွင်းဝန် ရွှေပြည်ဝန် ဝက်မစွတ်မြို့စား (သတိုးမင်းကြီး

မင်းလှမဟာမင်းခေါင်သီဟသူ)ကို ဌာနန္တရ ထပ်ဆင့်ချီးမြှင့်တော်မူ၍ နဝရတ်ကိုးကွင်းတွင် တိုင်းခွင်ပြည်ရေး စိစွေးမြော်ရှုတတ်သော ဩရော သဇိုင်း ကြံတိုင်းဝှမ်းခြီး ပြည်ကြီးမှန်ကင်း ဝန်ကြီးမင်းအရာကို ခန့်အပ် တော်မူသဖြင့် မကွေးမြို့ကို အစားသနားတော်မူသည်။ ထိုအခါ ကန် ၏ကြက်သရေကိုဆောင်တတ်သော သတပတ်ပဒုမာ ကြာနှင့်တရှိ (ဝိဒေဟရာဇ်) မင်းကြီးတွင် မဟောသဓာသုခမိန်၊ ကောရဗျမင်းကြီး တွင် ဝိဓုရသုခမိန် အလောင်းတော်တို့၏ ဥယျောဇန ညွှန်ပြတိုက်တွန်း ခြင်းကဲ့သို့ မင်းတို့ကျင့်ကြံရာ ရာဇဓံမလစ်စေရ ညွှန်ပြလိုခြင်း၌ နှလုံး ရိုးရင်း သွင်းလတ်ရကား ထိုနှစ်သက္ကရာဇ်တွင် ရာဇဓမ္မသင်္ဂဟကျမ်းကို ရေးသားဆက်သွင်းသည်။ နောက်အမျက်တော်ရှိ၍ စားကျေးမြို့ရွာ အစုအငန်းများနှင့်တကွ အလုံးစုံ အရာမှနှုတ်ဆိမ်း၊ တော်မူပြီးလျှင် တောင်ဥယျာဉ်တော်၌ အကျယ်ချုပ်ထားတော်မူသည်။

နောက်အချုပ်အနှောင်မှလွတ်၍ သက္ကရာဇ် ၁၂၄၁-ခုနှစ်သို့ ရောက်လျှင် ဗာဟိဗေဒင် မျက်မြင်ဝေါဟာရ တွက်ရသည်နှင့်တပြေး တည်း ညီစေခြင်းငှါ နဝသိဒ္ဓန္တမည်သော လက်ရိုးကျမ်းကို ရေးသား၍ မပြီးမပြေမီ သက္ကရာဇ် ၁၂၄၂-ခုနှစ်တွင် သတ္တဝါဗိုလ်လူပေါင်းတို့၌ ရှည်သင့်ကြည်သင့်သုံးဆောင်သင့်သော ရသ ၆-ပါးနှင့်တကွ သား မျိုး၊ ငါးမျိုး၊ သီးမျိုး၊ ပွင့်မျိုး အကျိုးအပြစ်တို့ကို ပြဆိုရာဖြစ်သော ဥဇာ ဧာဇနသင်္ဂဟ ဆေးကျမ်းကို ဆက်၍ စီရင်ရေးသားသည်။ ယင်းမှ နောက်၌ အဂ္ဂမဟာသေနာပတိဝန်ရှင်တော်လယ်ကိုင်းမြို့စား ကင်းဝန် သေနတ်ဝန် ဝန်ကြီးမင်း (မင်းသတိုးသုဓမ္မမဟာသက်တော်ရှည်) တောင်းပန်တိုက်တွန်းခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ ပဒဝါကျဒေါသစသည် အတည်တည်တို့ကိုပြုရာ အရှင်သင်္ဃရက္ခိတမထေရ် စီရင်အပ်သော သုဗောဓါလင်္ကာရမည်သော အလင်္ကာကျမ်းကို မြန်မာ့ဘာသာဖြင့် နိဗ္ဗာန် စီရင်ရေးသားသည်။

သက္ကရာဇ် ၁၂၄၃-ခုနှစ်မှာ မြန်မာလူမျိုးတို့၌ ဗေဒင်ကျမ်းလာ သုဘာသုဘအဟောအပြောများကို ကောင်းစွာသိကြားနားလည်စေ ခြင်းငှါ များစွာသောသက္ကဋဘာသာဗေဒင်ကျမ်းတို့ကိုညှိနှိုင်း၍ မြန်မာ့ ဘာသာဖြင့် ပဟာသုဇာတက မည်သောဗေဒင်ကျမ်းကို စီရင်ရေးသား သည်။

ဤအတန်တန် ညွှန်ခဲ့သမှု ဂုဏ်အစုတို့ဖြင့် သုနာပရန် တမ္ပဒီပ မြန်မာ့နယ်ဝန်း ပျံ့နှံ့ခြင်းရှိသောသတင်းကောင်းကို သမုဒ်ခြားရာ ကာလကတ္တာ မည်သာအလှိုင်း ဝင်တိုင်းဖြစ်သော အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ပရန်သစ်နိုင်ငံ၊ လံဒဲဘိလတ် ထုတ်ချင်းခတ်အောင် လွှဲပတ်ကျော်စောခြင်းရှိသော အဂ္ဂမဟာသေနာပတိဝန်ရှင်တော် မကွေးမြို့စားဝန်ကြီးမင်း (မင်းသတိုးမင်းကြီး မင်းလှမဟာမင်းခေါင် သီဟသူ) သည် သက်ပွားသက်ဆစ် ငါးဆယ့်လေးနှစ် ရောက်လစ်သောအခါ တေဘူမကဂိုဏ်းရှိုင်းရှိုင်းတုံ့ပြောထူ ဟိန္ဒူဂူပဲတို့သည် လေးမည်စစ်အင်စတုရင်ဖြင့်ဆင်သော်၎င်း၊ ပဏ္ဍာဆက်နှင်း တံဖိုးသွင်း၍ခြင်းသော်၎င်း၊ မန္တန်ယတြာဂါထာမန်းမှုတ် စုတ်သော်၎င်း လွတ်ကြောင်းမထင်နိုင်သော ခန္ဓာငါးဝဘင်္ဂကွဏကဠေဝရ နိက္ခေပန သမုတိမရဏတရားသို့ဂေါဇာသက္ကရာဇ် ၁၂၄၅-ခု ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် ၈-ရက်နေ့ည ၃ချက်တီးကျော်အချိန်တွင် ကိုယ်ထင်ပစ္စုပ္ပန် ကွယ်လွန်စေနု ဆဝကတ္တာ ခြားလေသတည်း။

အဂ္ဂမဟာသေနာပတိ ဝန်ရှင်တော်မကွေးမြို့စား ဝန်ကြီးမင်း(မင်းသတိုးမင်းကြီးမင်းလှမဟာမင်းခေါင် သီဟသူ) ကား ရတနာသုံးပါး နှိုက် မရက်မစက်ထက်မြတ်သော ကြည်ညိုခြင်းရှိ၏၊ သဒ္ဓါတရား၏ အစွမ်းဖြင့် လွေ့လွေ့ရမ်းရမ်း ပေးကမ်းပြုစုတတ်၏။ ပညာကိုလည်း သူမတူတန် ကဲလွန်စွာအားထုတ်လေ့ရှိသော ဆန္ဒဝီရိယရှိ၏၊ အခါခပ်သိမ်း ကြည့်ရှုမှတ်နာ လေ့လာခြင်းအားကြီး၏၊ အဋ္ဌကထာဋီကာနှင့်တကွသော ဘုရားဟောပါဠိတော်တို့ကို နက်နဲစူးစူးသောဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်ကြည့်ရှုနိုင်၏၊ ဗျာကရုဏ်းကျမ်း၊ အဘိဓာန်ကျမ်း၊ ဣယဏ္ဍုကျမ်း၊ ဝိတက်ဒဏ္ဍိ ဗျူဟိတ် ဟပ်စသော သင်္သကိုင်ကျမ်း၊ ဆေးကျမ်း၊ အပေါင်းတို့ကို မပြေမတွယ်သောဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်ကျင်လည်ကျက်စားနိုင်၏၊ မိမိကိုတတ်စွမ်းသိမြင်ထင်လေပြီးသော ပညာမျိုးတို့ကို သူတပါးတို့အားလည်း အထူးသိမြင်စေလိုသော ကရုဏာသံဃောဒိတ နှလုံးသွင်းနှင့်တကွ သည်းခံ၍ သင်ကြားပြသ ဆုမ္မပြောဆိုလေ့လည်း ရှိ၏၊ တိုင်းရေးပြည်မှုစီရင်ခင်း စီရင်ဘွယ်ရှိသည်များကိုလည်း ဖြောင့်ဖြောင့်ရိုးရိုး ကြိုးပန်းထမ်းရွက်၏၊ မင်းရေးမင်းခွင့် အတင်အလျှောက် စကားအပြောအဆိုတို့ကိုလည်း ကျွမ်းကျင်လိမ္မာ၏၊ သာသနာတော် ကျိုး၊ အသျှင်ကျိုး၊ ပြည်သူသတ္တဝါတို့၏အကျိုး ဆုတ်ယုတ်မည့်အရာဖြစ်

လျှင်မဆုတ်မယုတ်စေရန် မိမိစည်းစိမ်အသက်ပျက်စီးရန်ကိုမငဲ့ညှာ ဘယာဂတိကိုမထောက် ဟုတ်မှန်ရာတင်လျှောက်ပြောဆိုလေ့ရှိ၏။ အမျိုးအားဖြင့် မှူးရိုးမတ်ရိုးဘိုးကား အမရပူရပဌမမြို့တည်နန်းတည် ဘိုးတော်ဘုရား မင်းတရားကြီး၏မင်္ဂလာအိမ်တော်ပါရဲဘော် ယုံကျွန်ရွှေပြည်ဝန်လက်စားဝင်းတော်မှူးတည်း။ အဘကား ကုန်းဘောင်ဘုန်းတော်ရွှေနန်းဆက်၍ ရှစ်ချက်ရိပ်ဖြူ ဆောင်းတော်မူသော ရေမြေစိုးမှူးနတ်ရန်ဌေးအား ဦးဆံအသက် ဆက်၍ကိုယ့်အမ်း ရဲဘော်ထမ်းသော ယင်းတောဝန်ကြီးမင်း (မင်းသတိုးမင်းလှကျော်ထင်) တည်း။ ဤသို့အားဖြင့် အဘအဘိုး အရိုးပွားလူး အမှူးအမတ်နှင့်ချည်းတည်း။

နိဗ္ဗာန်လက်ဆောင် တည်ထောင်ပြုစုသောကောင်းမှုကား အထက်စာတမ်းပါ မန္တလေးမြို့တော်မြောက်ပြင် သူရဲတပ်ရွာအရှေ့တွင် ငွေအသပြာ သုံးသိန်းကျော်ကုန်ကျစေလျက် လှူဒါန်းဆောက်လုပ်သော ဣဋ္ဌကာရာမအုတ်ကျောင်းကြီးနှင့်တကွ ပိဋကတ်သုံးပုံ ပါဠိ အဋ္ဌကထာဋီကာ ဂန္ထန္တရ စာအင်္ဂါပေါင်း (၁၂၆၂၀) တို့ကို နိဗ္ဗာန်ကံကျွေးချပေးရေးသား တည်ထားကိုးကွယ်ပြုစုခြင်းမှစ၍ လှူသင့်ရာရာ များစွာသောကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ဆည်းပူးပြုစုသည်ကား များစွာလျှင်ပင်ဖြစ်သတည်း။

ဘွားမြင်သောသားသမီးတို့ကား—

- ၁။ ရွှေပြည်ဝန် (မင်းလှကျော်ထင်) ဘွဲ့ခံ သားအကြီးမောင်မောင် ဘမှာ အသက် ၂၄-နှစ်တွင် သေလွန်သည်။
- ၂။ မှန်နန်းအပျိုတေခီ စဉ့်ကိုင်ရွာစား (သုသီရိကဉ္စန) ဘွဲ့ခံ သမီး အငယ်စောဘို့မယ်မှာ အသက် ၂၃-နှစ်တွင် သေလွန်သည်။
- ၃။ မှန်နန်းအပျိုတော် ယင်းတောရွာစား (သုသီရိပဘာ) ဘွဲ့ခံ သမီး စောဥမ္မာမှာ ညောင်ဝန်း ဝန်ထောက်မင်းသား မောင်မောင် ကလေးနှင့်သင့်မြတ်သည်။

ဤသည်လျှင် ရွှေပြည်ဝန်ကြီးဟု ထင်ရှားကျော်စောသော မကွေးမြို့စားဝန်ကြီးမင်း (မင်းသတိုးမင်ကြီးမင်းလှမဟာ မင်းခေါင်သီဟသူ) ဘွဲ့ခံ ဦးလှိုင်၏ဇာတိပဋိသန္ဓေ တည်နေဘွားမြင်သည်ကစ၍ မရဏပရိယောသာန ဘဝအဆုံးတိုင် အကြောင်းအရာ အတ္ထုပ္ပတ္တိကိုဆိုရာ ဆိုကြောင်းဖြစ်သော စာတမ်းအမှတ်အသားအပြီးသတ်တည်း။

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ပဏာမနှင့်ပဋိညာဉ်	၁

၁-ပဌမကဏ္ဍ

ဥတုအရပ်စေသကိုဖြခြင်း

၂။	ဥတု ၆-ပါး	၂
၃။	ဥတု ၆-ပါး၌ရှောင်ရန်	၆
၄။	ဥတု ၆-ပါး၌ရှောင်ရန်အကျယ်	၇
၅။	အရပ် ၃-ပါးနှင့် အနာဖြစ်တတ်ပုံ	၁၄

၂-ဒုတိယကဏ္ဍ

အရွယ်ကိုယ်ပုံကိုဖြခြင်း

၆။	ဆေးကျမ်းအလိုအရွယ် ၃-ပါး	၁၇
၇။	အရွယ်ဆယ်ပါးပိုင်းခြားပုံ	၁၈
၈။	ခန္ဓာကိုယ် အဝိန် အဝ အလိုက် ဥပဒ်ဖြစ်တတ်ပုံ	၂၀

၃-တတိယကဏ္ဍ

အသက်ရှည်ရန်အကျင့်ကိုဖြခြင်း

၉။	ဗြဟ္မမုဟုတ္တအခါ ပြုကျင့်ဘွယ်	၂၁
၁၀။	ဒန်ပူအမျိုးမျိုးတို့၏အကျိုးအပြစ်	၂၂
၁၁။	လုပ်ဆေးခြင်းအကျိုး	၂၃
၁၂။	အားကစားပြုလုပ်ချိန်နှင့်ရှောင်ကြဉ်ချိန်	၂၅
၁၃။	ဆီ၊နံ့သာမွှေး လိမ်းကျံခြင်းတို့၏အကျိုး	၂၆
၁၄။	ချေးတွန်းခြင်းစသည်တို့၏အကျိုး	၂၇
၁၅။	နွေခုံအလိုက်ရတနာတို့ကိုဝတ်ဆင်ရကျိုး	၂၉

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၆။	အစာစားရာ၌ ဒေသ, ကာလ ၂-ပါးကို ဆင်ခြင်ရန် ၃၀
၁၇။	ထမင်းစားပြီးစ၌နေထိုင်ပုံအလိုက်အကျိုးများ ၃၇
၁၈။	ခုတင်, မွေရာစသည်တို့၏အကျိုးအပြစ် ၃၈
၁၉။	လရောင်အစရှိသည်တို့၏အကျိုး ၄၃
၂၀။	အိပ်ပျော်ဆေးနှင့် အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်းအကျင့် ၄၅

၄-စတုတ္ထကဏ္ဍ

ရသဝိပါကစသည်တို့ဖြခြင်း

၂၁။	ရသ ၆-မျိုးတို့၏အကျိုးအပြစ် ၄၉
၂၂။	ဝိပါက ၃-ပါး၌ အကျိုးအပြစ် ၅၂
၂၃။	ဂုဏ် ၁၀-ပါးအကျိုးအပြစ် ၅၃
၂၄။	ကိစ္စ ၂-ပါး၌အကျိုးအပြစ် ၅၅
၂၅။	ဓာတ်စာကိုပယ်၍ သတ္တိ ၂၆-ပါးကိုပြခြင်း.....	၅၇

၅-ပဉ္စမကဏ္ဍ

ဆန့်ကျင်ဘက်အစာကိုပြခြင်း

၂၆။	ဘက်စပ်၍မစားကောင်းသောအစာများ ၆၂
-----	-----------------------------	---------

၆-ဆဋ္ဌမကဏ္ဍ

စပါးမျိုး,ပဲမျိုးတို့၏ဂုဏ်ကိုပြခြင်း

၂၇။	စပါးအမျိုးမျိုးတို့၏အကျိုးအပြစ် ၆၅
၂၈။	မုယောနှင့်ဂျုံတို့၏ဂုဏ် ၆၉
၂၉။	လူး၏ဂုဏ် ၇၀
၃၀။	ဆင်၏ဂုဏ် ၇၀
၃၁။	နှံစားပြောင်း၏ဂုဏ် ၇၀

ဦးစေ့	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၃၂။	နတ်စပါးအကြီး၊ အငယ် ၂-မျိုးတို့၏ရုဏ်း	၇၀
၃၃။	ပြောင်းဖူး၏ရုဏ်း	၇၁
၃၄။	ပဲနောက်၊ ပဲသီမျိုးတို့၏ရုဏ်း	၇၂
၃၅။	မာသပဲ၏ရုဏ်း	၇၃
၃၆။	မာသပဲကြီးမျိုး၏ရုဏ်း	၇၃
၃၇။	ပဲဒလက်သီး၏ရုဏ်း	၇၄
၃၈။	ပဲရာဇာ၏ရုဏ်း	၇၄
၃၉။	ပဲစင်းခုန်၏ရုဏ်း	၇၄
၄၀။	ကုလားပဲ၏ရုဏ်း	၇၄
၄၁။	ပဲစာဥ၏ရုဏ်း	၇၅
၄၂။	နှမ်း ၃-မျိုး၏ရုဏ်း	၇၅
၄၃။	မုန်ညင်း ၂-မျိုး၏ရုဏ်း	၇၆
၄၄။	ဆေးကျမ်းအရ ထမင်းချက်ပုံနှင့်ထမင်းရည်၏ရုဏ်း	၇၇
၄၅။	ဆန်ပြုတ်စသည်တို့၏ရုဏ်း	၈၀

၇-သတ္တမကဏ္ဍ

ဧရတို့၏ရုဏ်းကိုဖြခြင်း

၄၆။	ရေအမျိုးမျိုးတို့၏ရုဏ်း	၈၃
၄၇။	ကုတ်လုပ်လေးတာကိုဖြခြင်း.....	၈၉
၄၈။	ရေအမျိုးမျိုးတို့၏အကျိုးအပြစ်	၉၂
၄၉။	ဥတုအားလျော်စွာ ရေနှေးသောက်ခြင်းအကျိုး	၁၀၁
၅၀။	ရေစင်ကြယ်အောင် လုပ်နည်း	၁၀၄
၅၁။	အခိုး ၂-မျိုးတို့၏ဖြစ်ရာ အရပ်နှင့်သတ္တိရုဏ်း....	၁၀၅
၅၂။	ရေဧေး၊ ရေနှေးချိုးခြင်း၊ ခေါင်းလျော်ခြင်းရုဏ်း....	၁၀၈

၈-အဋ္ဌမကဏ္ဍ

နို့မျိုးတို့၏ရုဏ်းကိုဖြခြင်း

၅၃။	နို့အမျိုးမျိုးတို့၏ရုဏ်း	၁၁၁
-----	--------------------------------	-----

ဦးစေ့	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	၉-နဝမကဏ္ဍ	
	နို့စမ်းတိုက်ရက်ကိုပြခြင်း	
၅၄။	ခီရိသာကမည်သော နို့မျိုးတိုက်ရက်	၁၁၉
၅၅။	သုက်ကိုပွားစေတတ်သောရက်	၁၂၁
	၁၀-ဒသမကဏ္ဍ	
	တက္ကတိုက်ရက်ကိုပြခြင်း	
၅၆။	တက္က ၅-မျိုးတိုက်ရက်	၁၂၆
၅၇။	စားဘွယ်လုပ်နည်းရသာလအမျိုးမျိုး	၁၂၈
	၁၁-ကောဒသမကဏ္ဍ	
	နဝနိတတိုက်ရက်ကိုပြခြင်း	
၅၈။	နဝနိတမျိုးတိုက်ရက်	၁၂၉
	၁၂-ဒွါဒသမကဏ္ဍ	
	ထောပတ်မျိုးတိုက်ရက်ကိုပြခြင်း	
၅၉။	ထောပတ်၏ရသာယနအကျိုးရက်	၁၃၀
	၁၃-တေရသမကဏ္ဍ	
	ဆီမျိုးတိုက်ရက်ကိုပြခြင်း	
၆၀။	ဆီအမျိုးမျိုးတိုက်ရက်	၁၃၅
၆၁။	ခြေကိုဆီလိမ်းနယ်ခြင်းအကျိုးရက်	၁၄၁
၆၂။	နားကိုဆီမပြတ်ခတ်ခြင်းအကျိုးရက်	၁၄၂
	၁၄-စုဒ္ဒသမကဏ္ဍ	
	ပျားရည်မျိုးတိုက်ရက်ကိုပြခြင်း	
၆၃။	ပျားရည်အမျိုးမျိုးတိုက်ရက်အကျိုးရက်	၁၄၃

ဦးရေ

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

၁၅-ပန္နရသမကဏ္ဍ

ကြိမျိုး, သကောမျိုးတို့၏ဂုဏ်ကိုပြခြင်း

၆၄။	ကြိအမျိုးမျိုးတို့၏အကျိုးဂုဏ်	၁၄၈
၆၅။	အမြစ်မျိုး ၅-ပါးတို့၏ဂုဏ်	၁၅၀
၆၆။	ကြိရည်တို့၏အကျိုးအပြစ်ဂုဏ်	၁၅၀
၆၇။	ကြိရည်ကိုအသုံးပြုရာ၌ အယူအဆမတူကြပုံ	၁၅၀
၆၈။	ဖာဏိတစသော သကြားအမျိုးမျိုးတို့၏ဂုဏ်	၁၅၁
၆၉။	သကြားဖြူကိုဓာတ်ခွဲပုံ	၁၅၃
၇၀။	ရှုရပတ်ရည်လုပ်နည်း	၁၅၃
၇၁။	ဆေးကျမ်းမှလာသော ရှုရပတ်ရည်လုပ်နည်း	၁၅၄
၇၂။	ဖျော်ရည်လုပ်နည်း	၁၅၄

၁၆-သောဋ္ဌသမကဏ္ဍ

သန္တာနုမျိုးတို့၏ဂုဏ်ကိုပြခြင်း

၇၃။	အသီးအပွင့်အရွက်အမြစ်ကိုစု၍ ပုန်းရည်လုပ်နည်း		၁၅၅
၇၄။	သိုးဆောင်းပုန်းရည်စိမ်ရည်တို့၏အကျိုးဂုဏ်		၁၆၀
၇၅။	အရိဋ္ဌသေမျိုးလုပ်နည်း	၁၆၂
၇၆။	သုရာမည်သောသေမျိုးလုပ်နည်း	၁၆၂
၇၇။	ဝါရုဏီမည်သောသေမျိုးလုပ်နည်း	၁၆၃
၇၈။	အသစ်အဟောင်း သေမျိုး၏ဂုဏ်	၁၆၄
၇၉။	သိုးဆောင်းလူမျိုးတို့၏သေမျိုးလုပ်နည်း	၁၆၄
၈၀။	မြစ်ခါးလုပ်နည်း	၁၆၇
၈၁။	ပန်းပွင့်သည် အဖိုအမ ၂-မျိုးရှိ၏	၁၆၇
၈၂။	တရုပ်, ချင်း, ကရင်ဆေးကျမ်းမှာ သုရာမျိုး, မေရမျိုး ခွဲပုံ	၁၆၈

ဦးစရ	ထကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	၁၇-သတ္တရသမကဏ္ဍ	
	ကျင်ငယ်ပျိုးတိုက်ရက်ကိုဖြခြင်း	
၈၃။	ကျင်ငယ်အမျိုးမျိုးတို့၏အကျိုးဂုဏ်	၁၇၀
	၁၈-အဋ္ဌာရသမကဏ္ဍ	
	အသားပျိုးတိုက်ရက်ကိုဖြခြင်း	
၈၄။	အသားအမျိုးမျိုးတို့၏ဂုဏ်အကျိုး	၁၇၃
	၁၉-ဧကုနဝိသတိမကဏ္ဍ	
	အသီးပျိုးတိုက်ရက်ကိုဖြခြင်း	
၈၅။	အသီးအမျိုးမျိုးတို့၏အကျိုးဂုဏ်	၁၉၆
	၂၀-ဝိသတိမကဏ္ဍ	
	သားပျိုးတိုက်ရက်ကိုဖြခြင်း	
၈၆။	ချက်၍စားကောင်းသော အသီးစသည်တို့၏အကျိုးဂုဏ်	၂၂၂
၈၇။	အပွင့်, အဖူးအမျိုးမျိုးတို့၏အကျိုးဂုဏ်	၂၃၀
၈၈။	အသီးအနုအရင့်အမျိုးမျိုးတို့၏အကျိုးဂုဏ်	၂၃၁
၈၉။	အရိုးအမျိုးမျိုးတို့၏အကျိုးဂုဏ်	၂၃၆
၉၀။	အညှောက်အမျိုးမျိုးတို့၏အကျိုးဂုဏ်	၂၃၇
၉၁။	ဥတို့၏အကျိုးအပြစ်	၂၃၈
၉၂။	အပွင့်, ရေညှိ, ရေမှော်သုံးမျိုးတို့၏အကျိုးအပြစ်.....	၂၄၀
၉၃။	နှင်းဆီပင်မျိုးတို့၏ အကျိုးဂုဏ်	၂၄၁
	နိဂုံး	၂၄၂



ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သဗ္ဗာသဗ္ဗုဒ္ဓဿ။

၁။ ပဏာမနှင့်ပဋိညာဉ်

နတ္တာ ဗုဒ္ဓံ မဟာဝေဇ္ဇံ၊ သရဏံ သဗ္ဗ ပါဏိနံ၊
သဒ္ဓမ္မံ တေန သေဗျန္တံ၊ သံသံ အဋ္ဌာရိယ မုတ္တမံ။ ။
ဥတ္တာဟာရေန သတ္တာနံ၊ ကလ္လာကလ္လံစ ဇီဝနံ၊
တသ္မာ အဟံ ပဝက္ခာမိ၊ ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟံ။ ။

သဗ္ဗပါဏိနံ၊ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့၏။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူထသော။ မဟာဝေဇ္ဇံ၊ ဆေးသွားမြတ်ကြီးဖြစ်တော်မူထသော။ ဗုဒ္ဓံ၊ မြတ်စွာဘုရားကို၎င်း။ တေန၊ ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ သေဗျန္တံ၊ ဂေါစရ၊ ဘာဝနာအားဖြင့် ခြံအပ်သော။ သဗ္ဗပါဏိနံ၊ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့၏။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်သော။ သဒ္ဓမ္မံ၊ မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပရိယတ်ဟူသော ထင်ရှားရှိသော သူတော် ကောင်းတို့၏တရားဆယ်မီးကို၎င်း။ ဥတ္တမံ၊ ကောင်းမှုဟူသောမျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုးရာလယ်တာ မြေမြတ်ဖြစ်တော်မူသော။ အဋ္ဌာရိယံသံသံ၊ ရှစ်ပါး သောအရိယာ သံဃာတော်အပေါင်းကို၎င်း။ နတ္တာ-နမာမိ၊ ရှိခိုးပါ၏။ နတ္တာ၊ ရှိခိုးပြီး၍။ ။ဥတ္တာဟာရေန၊ ဥတုဘောဇနဖြင့်။ သတ္တာနံ၊ သတ္တဝါတို့၏။ ကလ္လာကလ္လံ၊ မာခြင်း၊ နာခြင်းသည်၎င်း။ ဇီဝနံ၊

အသက်ရှည်ခြင်းသည်၎င်း။ ယသ္မာ၊ အကြင့်ကြောင့်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။
တသ္မာ၊ ထို့ကြောင့်။ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟံ၊ အထူးထူးသော ဆေးကျမ်း
တို့၌ဆိုအပ်သော ဥတုဘောဇဉ်တို့ကို ပေါင်းစုရာဖြစ်သော ဥတုဘော
ဇနသင်္ဂဟမည်သောကျမ်းကို။ အဟံ၊ ငါသည်။ ပဝက္ခာမိ၊ ဟောပေအံ့။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

ဥတုအရပ်ဒေသကိုပြခြင်း

၂။ ဥတု ၆-ပါး

သိသိရော ပုပ္ဖသမယော၊ ဂိမ္မော ဝဿာ သရဒ္ဓိမော၊

မာယာဒိမာသယုဂါတု၊ ဥတဝေါ ဆက္ကမာဒိမေ။ ။

[ဆေးကျမ်းမေဒင် အစရှိသော ကျမ်းအစောင်စောင်တို့၌ လာသော
ဥတုခြောက်မျိုးပြပါ။]

အနက်ကား။ ။ သိသိရော၊ သိသိရဥတု။ ပုပ္ဖသမယော၊ ဝသန္တ
ဥတု။ ဂိမ္မော၊ ဂိမ္မဥတု။ ဝဿာ၊ ဝဿာနဥတု။ သရဒေ၊ သရဒဥတု။ ဟိမော၊
ဟေမန္တဥတု။ ဣတိ၊ ဤသို့။ မာယာဒိမာသယုဂါတု၊ တပို့တွဲအစရှိ
ကုန်သော နှစ်လ၊ နှစ်လဖြစ်ကုန်သော။ ဥတဝေါ၊ ဥတုတို့သည်။ ကမာ၊
အစဉ်အတိုင်း။ ဣမေဆ၊ ဤခြောက်ပါးတို့တည်း။

ဤ၌အဓိပ္ပာယ်ကား-

- ၁။ တပို့တွဲ၊ တပေါင်းနှစ်လသည် သိသိရ။
- ၂။ တန်ခူး၊ ကဆုန်နှစ်လသည် ဝသန္တ။
- ၃။ နယုန်၊ ဝါဆိုနှစ်လသည် ဂိမ္မ။
- ၄။ ဝါခေါင်၊ တော်သလင်းနှစ်လသည် ဝဿာန။
- ၅။ သီတင်းကျွတ်၊ တန်ဆောင်မုန်းနှစ်လသည် သရဒ။
- ၆။ နတ်တော်၊ ပြာသိုနှစ်လသည် ဟေမန္တ။

ဟူ၍ ဥတုခြောက်မျိုးဖြစ်၏။

[ဤအရာ၌ စန္ဒိမာသဖြင့် ယူရမည်ဆိုသောကြောင့် တပို့တွဲလပြည့်
နေ့စသည်တို့၌ မာဃနက္ခတ်အစရှိသော မိမိတို့လ၌ ယှဉ်သင့်သောနက္ခတ်
တို့နှင့် စန်းယုဉ်ကိုစွဲ၍ တပို့တွဲအစရှိသောလတို့ကို ယူလေ၊ ဝါထပ်သော
နှစ်၌လည်း စန်းယုဉ်နက္ခတ်နှင့်လကို ယူပြီးလျှင် ဥတုခြောက်ပါးဘွဲ့
လေ။]

နက္ခတ္တိကနှင့်, အယနနှင့်

ဘာနု မကရသင်္ကန္တာ၊ ဆမ္မာသာ ဥတ္တရာယနံ။
ကက္ကာဒိတု တထာ သိယာ၊ ဆမ္မာသာ ဒက္ခိဏာယနံ။ ။
ဒွိရာသိနာထာ ဥတဝေါ၊ တတောပိ သိသိရာဒယော။
မေသာဒယော ဒွါဒသေတေ၊ မာသာ တေယေဝ ဝစ္ဆရော။ ။

[သုရိယသိဒ္ဓန္တကျမ်းလာဂါထာ။]

အနက်ကား။ ။ဘာနု၊ တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်၏။ မကရသင်္ကန္တာ၊ မကရ ရာသီသို့ သင်္ကြန်ပြောင်းသည်မှစ၍။ ဆမ္မာသာ၊ သောရခြောက်လ တည်းဟူသော ခြောက်ရာသီတို့သည်။ ဥတ္တရာယနံ၊ ဥတ္တရာယဉ်မည်၏။ တထာ၊ ထိုမှတပါး။ ကက္ကာဒိတု၊ ကြကင်္ဂသို့သင်္ကြန်ပြောင်းသည်ကစ၍။ ဆမ္မာသာ၊ သောရ ခြောက်လတည်းဟူသော ခြောက်ရာသီတို့သည်။ ဒက္ခိဏာယနံ၊ ဒက္ခိဏာယဉ်မည်သည်။ သိယာ၊ ဖြစ်၏။ ။တတောပိ၊ ထိုမကရရာသီသို့သင်္ကြန်ပြောင်းသည်က စ၍လည်း။ သိသိရာဒယော၊ သိသိရအစရှိကုန်သော။ ဥတဝေါ၊ ဥတုတို့သည်။ ဒွိရာသိနာထာ၊ နှစ်ရာသီစီ အစိုးရကြကုန်၏။ မေသာဒယော၊ အယနမိဿ အစရှိကုန်သော။ တေ ဒွါဒသ၊ ဤတဆဲ့နှစ်ရာသီတို့သည်။ မာသာ၊ သောရမာသတို့တည်း။ တေယေဝ၊ ထိုသောရမာသတဆဲ့နှစ်လတို့သည်ပင်လျှင်။ ဝစ္ဆရော၊ တနှစ်မည်၏။

အဓိပ္ပာယ်ကား။ ။တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်နက္ခတ်တခုနှင့် ယှဉ်သည်ကစပြီး လျှင် နောင်တဖန်ပြန်၍ ၎င်းနက္ခတ်နှင့် ယှဉ်သည်တိုင်အောင်သော ကာလသည် နက္ခတ္တိကနှင့် တနှစ်ဖြစ်၏။ တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်အန္တောဝီထိ အတွင်းစွန်းမှဖြစ်စေ၊ ဗဟိရဝီထိ အပြင်စွန်းမှဖြစ်စေ သွားသည်ကို အစပြု၍ တဖန်ထိုနေရာသို့ပြန်၍ ရောက်သည်ကို အယနနှင့် တနှစ်ခေါ် ရသည်။

ဤနှစ် ၂-မျိုးတို့တွင် နက္ခတ္တိကနှင့်ဖြင့် သတ္တဝါတို့၏ ကောင်းမ ကောင်း သုဘာသုဘ ဟောရန်ကိုမှတ်သား၍ မူလ အဟော၊ ဂေါဇာ အဟော များကို ဟောရသည်။ အယဉ်နှစ်ပါးကိုစွဲ၍ဖြစ်သော အယန

နှစ်ကိုစွဲ၍ အပူ အဖေး၊မိုဃ်းလေအကျ၊ဥတု ရတုတို့ကိုမှတ်သားပြီးလျှင် ဆေးဝါးကုသရမည်။

ဤအယနနှစ်တွင်—

- ၁။ အယနမကရ၊ကို နှစ်ရာသီတို့သည် သိသိရ၊
 - ၂။ မိန်၊မိဿ နှစ်ရာသီတို့သည် ဝသန္တ၊
 - ၃။ မြိဿ၊ မေထုန် နှစ်ရာသီတို့သည် ဂိမ္မ၊
 - ၄။ ကြကင်္ဂ၊ သိဟ် နှစ်ရာသီတို့သည် ဝဿာန၊
 - ၅။ ကန်၊ တူ နှစ်ရာသီတို့သည် သရဒ၊
 - ၆။ မြိစ္ဆာ၊ ဓနု နှစ်ရာသီတို့သည် ဟေမန္တ၊
- ဟူ၍ ရတုခြောက်ပါးဖြစ်ကုန်၏။

စတုရော စတုရော မာသာ၊ ကတ္တိကာ ကာဠပက္ခတော။
 ကမာ ဟေမန္တဂိမ္မာန၊ ဝဿာနဥတဝေါ ဒွိသု။ ။
 ဟေမန္တော သိသိရမုတူ၊ ဆဝါ ဝသန္တောစ ဂိမ္မဝဿာနာ။
 သရဒေါတိ ကမာ မာသာ၊ ဒွေဒွေ ဝုတ္တာနုသာရေန။ ။
 ဥဏှော နိဒါယော ဂိမ္မေထ၊ ဝဿာဝဿာနပါဝုသာ။
 ဥတူဟိ တီဟိ ဝဿာနာ၊ ဒိကေဟိ ဒက္ခိဏာယနံ။
 ဥတ္တရာယနမညေဟိ၊ တီဟိ ဝဿာယနဒ္ဒယံ။ ။

[မာဂဓအဘိဓာန်ကျမ်းလာဂါထာ]

အနက်မြန်မာကား။ ။ကတ္တိကာ ကာဠပက္ခတော၊ တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်ကျော်တရက်နေ့ကစ၍။ စတုရောစတုရော မာသာ၊ လေးလ လေးလတို့သည်။ ကမာ၊ အစဉ်အတိုင်း။ ဟေမန္တဂိမ္မာန ဝဿာနဥတ ဝေါ၊ ဆောင်း၊နှေ့၊မိုဃ်းဥတုတို့တည်း။ ဒွိသု၊ ဥတုသဒ္ဒါပုလိင်၊ဣတ္ထိလိင် တို့၍ဖြစ်ကုန်၏။

ဝါ၊ တနည်းကား။ ဝုတ္တာနုသာရေန၊ ဆိုခဲ့ပြီးသော တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်ကျော် တရက်နေ့ကို အစဉ်မှီးသဖြင့်။ ဒွေဒွေမာသာ၊နှစ်လ နှစ်လတို့သည်။ ကမာ၊ အစဉ်အတိုင်း။ ဟေမန္တော၊ဟေမန္တဥတု၎င်း။ သိသိရံ၊သိသိရဥတု၎င်း။ ဝသန္တောစ၊ဝသန္တဥတု၎င်း။ ဂိမ္မဝဿာနာ၊ ဂိမ္မဥတု၊ဝဿာနဥတုတို့၎င်း။ သရဒေါ၊ သရဒဥတု၎င်း။ ဣတိ၊ဤသို့။ ဥတူ၊ ဥတုတို့သည်။ဆ၊ခြောက်ပါးတို့တည်း။

ဥဏှော၊ ဥဏှသဒ္ဓါသည်၎င်း။ နိဒါယော၊ နိဒါယံသဒ္ဓါသည်၎င်း။
ဂိမ္မော၊ ဂိမ္မဥတု၌။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ အထ၊ ထိုမှတပါး။ ဝဿာ၊ ဝဿာနဥတု။
ဝဿာနံ၊ ဝဿာနဥတု။ ပါဝုသာ၊ ဝဿာနဥတုတို့။ ဝဿာနာဒိကေဟိတီ
ဟိဥတူဟိ၊ ဝဿာနအစရှိကုန်သော ဥတုသုံးခုတို့ဖြင့်။ ဒက္ခိဏာယနံ၊
နေသည် ဒက္ခိဏာယဉ်သွား၏။ အညေဟိတီဟိ၊ ဝဿာနအစရှိကုန်
သော သုံးပါးတို့မှတပါးကုန်သော သိသိရအစရှိကုန်သော ဥတုသုံးခု
တို့ဖြင့်။ ဥတ္တရာယနံ၊ နေသည် ဥတ္တရာယဉ်သွား၏။ အယနဒ္ဓယံ၊
အယဉ်နှစ်ခုအပေါင်းသည်။ ဝဿော၊ တနှစ်မည်၏။

ဤအယနနှစ်သည် အန္တောပီထိ အတွင်းစွန်းကဖြစ်စေ၊ ဗာဟိ
ရပီထိအပြင်စွန်းကဖြစ်စေ၊ မဇ္ဈေပီထိကဖြစ်စေ မှတ်၍ ထိုနေရာသို့
တဖန်ပြန်၍ရောက်လျှင် တနှစ်ဖြစ်သော်လည်း နေရာတခုတည်းသို့တပ်၍
မရောက်၊ တနှစ်တနှစ်လျှင် ပိလိတ္တာ ငါးဆယ့်လေးခုအနောက်သို့
နှစ်စဉ်တိုး၍ နေရောက်လာသည်။ ဤကဲ့သို့ နှစ်စဉ်တိုးပြောင်းသွားသည်
ကို အယနဒ္ဓယံ ခေါ်သည်။

ဂြိုဟ်ပြောင်းလဲမှု။ ။ ယခု အခါမှ ပြန်၍ရေသော် နှစ်ပေါင်း
တထောင်ကျော်ခန့်လောက်က ဤအယန မိဿရာသီ အဦးအစနှင့်
နက္ခတ္တိကမိဿရာသီ အဦးအစ ထပ်မိကြပြီးနောက်တနှစ်လျှင် ပိလိတ္တာ
ငါးဆယ့်လေးခုခန့် အနောက်သို့ စဉ်းငယ်စီ ရွေ့သွားသောကြောင့် ယခု
အခါ အံသာနှစ်ဆယ်ခန့်လောက် ရာသီအဦးအစ နှစ်ခုကွာဝေးကြသည်
ဖြစ်၍ ရှေးအခါတို့တွဲလဆန်းကို တနင်္ဂနွေဂြိုဟ် အယနမကရသို့
ရောက်သည်ကိုစွဲ၍ တပို့တွဲ၊ တပေါင်း နှစ်လကို သိသိရဥတု ဟုဆိုသည်။
ယခုအခါမူကား ပြာသိုလဆန်းလျှင်ပင် အယနမကရသို့တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်
ပြောင်းသောကြောင့် ပြာသို၊ တပို့တွဲနှစ်လကို သိသိဥတု ခေါ်ရလိမ့်
မည်။ ယခုမြန်မာနိုင်ငံတွင် သုံးစွဲကြသည့် ပြက္ခဒိန်၌ တနင်္ဂနွေစီးအံသာ
တွင် အယနအံသာနှစ်ဆယ်ရောလျှင် အယနရာသီ အံသာဖြစ်သည်။
ဤအယနရာသီအံသာအတိုင်း ဥတုရတုတို့ကို မှတ်သား၍ ယူရမည်။

ဥတုရတု ယူပုံ။ ။ ကမ္ဘာဦးအခါ နေ၊ လပေါ်စက တပေါင်း
လပြည့်နေ့ နေလနက္ခတ်တို့ တပြိုင်နက် ပေါ်ထွက်သည်ကို အစွဲပြု၍

တပေါင်းလပြည့်ကျော် တရက်နေ့ကို တန်ခူးလဆန်းတရက် နှစ်ဦး နှစ်စထားပြီးလျှင် မဇ္ဈိမဒေသ၌ခေါ်သည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ သီဟိုဠ်ကျွန်း၊ တရုတ်ပြည်များမှာ မှတ်သားကြသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုထက်တိုင်တရုတ် တို့မှာ တပေါင်းလကို နှစ်သစ်တက်လ လုပ်ပြီးလျှင် ပွဲလမ်းသဘင် ပြုကြသည်။

ဤအတိုင်းကိုစွဲ၍ မာဂဓ အဘိဓာန် ကျမ်းတွင် တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်ကျော် တမုက်နေ့ကစ၍ လေးလစီနှစ်လစီ ဥတုရတုတို့ကို ယူရ မည်ဆိုသည်။ လဆန်း တရက်နေ့ကကို လကွယ်နေ့တိုင် ရေတွက်မှတ် သားသောလကို မုချစန္ဒြမာသလ၊ လပြည့်ကျော် တရက်ကကို ရှေ့လ ပြည့်နေ့တိုင် ရေတွက်သောလကို ဂုဏစန္ဒြမာသလဟူ၍ ဗေဒင်ကျမ်း၊ ဆေးကျမ်းတို့တွင် ဆိုသည်။

[မာဂဘောသာ ဥတုဟူသောသဒ္ဒါကိုစွဲ၍ ဥတု၊ သက္ကဋဘာသာ ရိတုဟူသော သဒ္ဒါကိုစွဲ၍ ရတုဟု မြန်မာတို့က ခေါ်ကြသည်။ အနက် တူမှတ်လေ။]

လေးလစီပိုင်းပြီးလျှင် တနှစ်ကို ဥတုသုံးပါး ထားသည်ကာလ အပူအေးမတူ ကွဲလွဲသောကြောင့် ဆေးဝါးမပေးနိုင်ဖြစ်၍ နှစ်လလျှင် ဥတုတခု၊ တနှစ်ကို ဥတုခြောက်ခုထားမှ အပူအေးတူ၍ ဆေးဝါးပေး နိုင်သည် ဖြစ်သောကြောင့် ဆေးကျမ်းတို့တွင် ဥတုခြောက်ပါးကိုသာ စွဲ၍ ဆေးဝါးအစားအသောက်တို့ကို ပေးသည်။

၃။ ဥတု ၆-ပါး၌ရှောင်ရန်အကျဉ်း

ဗျာယာမံ ယေ နကုဗ္ဗန္တိ၊ ဝသန္တသိသိရောတုသု။
ဗျာယာမဗဟုလာ ဂိမ္မော၊ ဝုဋ္ဌိယံ ပလ္လလမ္ပပါ။ ။
ကဋုမ္ပိလုဏှလဝဏာ၊ ဒမိဘောဇိစ သရဒေ။
ဒိဝါ ဟိမသ္မိံ နိဒ္ဒါလူ၊ အာမယာ ပိဠယန္တိ တေ။ ။

အနက်ကား။ ။ယေ၊ အကြင်သူတို့သည်။ ဝသန္တသိသိရောတုသု၊ ဝသန္တဥတု၊ သိသိရဥတုတို့၌။ ဗျာယာမံ၊ သွားလာလှည့်ပတ်ခြင်း၊ အပင် ပန်းခံခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်း အစရှိသောကိုယ်ပင်ပန်းခြင်းကို။ နကုဗ္ဗန္တိ၊

မပြုကုန်။ ဂိမ္မေ၊ ဂိမ္မဉတု၌။ ဗျာယာမဗဟုလာ၊ သွားလာခြင်းအစရှိသော အပင်အပန်းခံခြင်းများကုန်၏။ ဝုဠိယံ၊ ဝဿာနဥတု၌။ ပလ္လလမ္ပပေါ၊ အိုင်ငယ်ရေ၊ ကန်ငယ်ရေတို့ကို သောက်ကုန်၏။ သရဒေ၊ သရဒ ဥတု၌။ ကဋုမ္ပိလုဏှလဝဏာ၊ အစပ်၊ အချဉ်၊ အပူ၊ အငန်တို့ကို စား ကုန်၏။ ဒမိဘောဇိစ၊ နွားနို့ချဉ်၊ ကျွဲနို့ချဉ်များကိုလည်း စားကုန်၏။ ဟိမသ္မိံ၊ ဟေမန္တဥတု၌။ ဒိဝါ၊ နေအခါ၌။ နိဒ္ဒါလူ၊ အိပ်ခြင်းများ ကုန်၏။ တေ၊ ထိုသူတို့ကို။ အာမယာ၊ အနာတို့သည်။ ပီဠယန္တိ၊ နှိပ်စက် ကုန်၏။

[ဥတုခြောက်ပါး၌ ရှောင်ကြဉ်ရန်ကိုဆိုသော ဘေသဇ္ဇမဇ္ဈသာကျမ်း လာ ဂါထာပါဠိအနက်။]

သိန္ဓုတ္တသက္ကရာသုဏှိ၊ ကဏာမရုဂဠေ ကမာ။
ဝဿာနာဒိသုဘယာ ဒေယျာ၊ ရသယနဂဏေသိနာ။ ။

[သံသရာကောမုဒိစသော ဆေးကျမ်းတို့၌လာသောဂါထာ။]

အနက်ကား။ ။ ဝဿာနာဒိသု၊ ဝဿာနအစရှိသောဥတုခြောက်ပါး တို့၌။ အဘယာ၊ ကြစုသီးကို။ သိန္ဓုတ္တသက္ကရာသုဏှိ၊ သိန္ဓော၊ သကြား ဖြူ၊ သင်္ဘောချင်းမှုန့်တို့နှင့်၎င်း။ ကဏာမရုဂဠေ၊ ပိတ်ချင်းငယ်၊ ပျားငယ် ရည်၊ ကြံသကာတို့ဖြင့်၎င်း။ ကမာ၊ အစဉ်အတိုင်း။ ရသယနဂဏေ သိနာ၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်းကင်း၍ အသက်ရှည်ခြင်း အကျိုးကိုရှာလေ့ရှိ သောသူသည်။ ဒေယျာ၊ ပေးအပ်၏။

၄။ ဥတု ၆-ပါး၌ ရှောင်ရန်အကျယ်

ဤဥတု ခြောက်ပါးတို့၌ ကျင့်ရန်ရှောင်ရန်အကျယ်ကို သုဿုတ ဆေးကျမ်း၊ ဘာဝပုကာသ ဆေးကျမ်း၊ ရာဇနိယဏှဆေးကျမ်း၊ ဒဗ္ဗ ဂုဏပကာသ ဆေးကျမ်းတို့၌လာသည်အတိုင်းဆိုပေအံ့။

၀-ဝဿာနဥတု။ ။ ယခုအခါလောကဝေါဟာရ အားဖြင့်ဝါဆို၊ ဝါခေါင်နှစ်လသည် ဝဿာနဥတုမည်၏။ ဤဝဿာနဥတု၌ စိုစွတ်၏၊ ပူတုံ ဧတုံရှိ၏။ အိုက်၏။ ကောင်းကင်၌ မိုမ်းတိမ်မပြတ်ရှိ၏။ အနောက် ကလေကျတတ်၏။ နတ်သွီးကွမ်းသွေးစသော ပိုး၊ မှက်၊ ခြင်၊ ဘားအစ

ရှိသည်တို့ပေါများကုန်၏။ ထိမ်၊မအူ၊လက်ထုတ်၊ ဆပ်သွား၊ မုလေး၊ ပုန်းညက်စသော ပန်းတို့သည် ပွင့်ကုန်၏။မြစ်ရေတို့သည် ပြည့်လျှံ ကုန်၏။ ရေအိုင်၊ ရေကန် စသည်တို့၌ ကြာဖြူ၊ကြာညို တို့သည် ပွင့်ကြ ကုန်၏။ မြေအပြင်၌ မိုဃ်းရေဖြင့် မထင်ရှားသောကုန်းကြည်း ရှိကုန် ၏။ စပါးပင်တို့ဖြင့် တင့်တယ်ကုန်၏။ အမြစ်၊အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက် ဆေးမျိုးတို့သည် ပေါက်သစ်စဖြစ်၍ နုသောကြောင့် အစွမ်းသတ္တိနည်း ကုန်၏။

အပလေအားကြီး၏။ သည်းခြေငုပ်၏။ လေပျက်၏။ ဝမ်းမီး နုန့်၏။ အပင်ပန်းခံခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်း၊ မိုဃ်းသက်နှင့် အတူပါသော လေးဇေး၊ အဆီအစေးမရှိ ဇေးသော သခွါးအစရှိသောအစာ၊ တက်သော ဇေးသော ဆပ်ပြာ၊ပြာ ဆား အစရှိသော ဆေးတို့ကို ကြဉ်ရှောင်အပ် ကုန်၏။

လေမတိုက်သော အခန်းလုံ၊ချွေးအောင်းခြင်း၊ နှိပ်နယ်ခြင်း၊ နွားနို့ ချဉ်၊ကြေလွယ်သော လေကိုနိုင်သောအချို၊ အဆိမ့်၊အငန်၊ အချဉ်၊ အရသာတို့ကို၎င်း၊ ကြစုသီးနှင့်သိန္ဓောကို၎င်း၊ အစာကြေစေတတ်သော အစပ်၊အခါး၊အရသာတို့ကို၎င်း၊ ကြည်းကုန်း၌ ကျက်စားသော သား ငှက်တို့၏ အသားကို၎င်း၊ တနှစ်လွန်သော သလေးဂျုံတို့ကို၎င်း၊ ပျားငယ်ရည်၊ ကျောက်အုတ်စီသော တွင်းကြီးရေတို့ကို၎င်း မှီဝဲသုံး ဆောင်အပ်ကုန်၏။ ကရမက်၊ကတိုး၊ ကုန်မံ ဤအမွှေးသုံးမျိုးတို့ကို ရော၍ လိမ်းကျံရာ၏။ ဖြူစင်သော အဝတ်ပုဆိုး စောင်တို့ကို ဝတ်ရုံရာ၏။ မစိုစွတ်သောအရပ်၌ နေရာ၏။

၂-သရဒဥတု။ ။တော်သလင်း၊သီတင်းကျွတ် နှစ်လသည် သရဒ ဥတုမည်၏။ လောကသည်ပူ၏။ ကောင်းကင်၌အညစ်အကြေးကင်း၏။ ဖြူစင်၏။ အိုင်အင်းမြစ်ကမ်းတို့သည် ပေါ်ကုန်၏။ ဟင်္သာအစရှိသော ငှက်တို့ဖြင့် ပြည့်ကုန်၏။ ခွေးတို့သည် မြူးတူးကုန်၏။ မြေအနိမ့်အမြင့် အညီအညွတ်တို့သည် ထင်ရှားကုန်၏။ ရွံ့ညွန်ရှိကုန်၏။ သစ်ပင်တို့ဖြင့် ပြွမ်းကုန်၏။ ပဒုမာကြာ၊ ခေါင်းရန်း၊ ပိတောက်၊ ယင်းမာ စသော ပန်းတို့သည် ပွင့်ကုန်၏။ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်၊ အမြစ် ဆေးတို့သည် ဩဇာရှိကုန်၏။

ဝဿာနရတု၌ ဆိုခဲ့သော ၎င်းသော သည်းခြေနှင့် သွေးတို့သည် ပျက်ကုန်၏။ နေပူနှင့် အရွှေကလာသောလေ၊ ရေများသော အရပ်၌ ကျက်စားသော သားငှက်မျိုး၊ နွားနို့ချဉ်၊ နေ၌အိပ်ခြင်း၊ သေအရက်မျိုး၊ ပုန်းရည်၊ မတ်ပဲ၊ နှမ်း၊ အပူ၊ အစပ်၊ အဆီ အစေးမရှိသောအစာ၊ မေထုန် မှီဝဲခြင်း၊ တက်သော အစာတို့ကိုရှောင်အပ်ကုန်၏။

ထောပတ်၊ အချို၊ အဆိမ့်၊ အခါး၊ အဖန်၊ ဒေသော ကြေလွယ်သော အစာ၊ နွားနို့၊ သကြား၊ ငန်သောအရသာ၊ သကြားနှင့် ကြစုသီး၊ ဂျုံ၊ မုယော၊ ပဲနောက်၊ ကောက်ကြီးဆန်၊ ကြည်းကုန်း၌ ကျက်စားသော ငှက်တို့၏အသားတို့ကို စားသောက်အပ်ကုန်၏။ ဝမ်းနှုတ်ခြင်း၊ သွေး ထုတ်ခြင်း တို့ကိုပြုအပ်ကုန်၏။ နေ၌နေပူလှမ်း၍ ည၌လှောင်ကိုခံစေ သော ရေသည် အံသုဒက မည်၏။ ထိုရေကို သောက်အပ်၏။ အံသုဒက ရေဖြစ်အောင်ကိုလည်း ဥတုအားလျော်စွာ မြစ်ရေကိုလုပ်ရာ၏။ စောင်၊ အဝတ်၊ လိမ်းကျံရန် အမွှေး တို့မှာလည်း ဝဿာနရတုတွင်ဆိုသည့် အတိုင်း ပြုအပ်၏။ ချိုသာသော သီချင်းသံ၊ အတီးအမှုတ်၊ ပွဲလမ်း သဘင်တို့ကို ကြည့်ရှု နားထောင်အပ်ကုန်၏။

၃။ ဟေမန္တဥတု။ ။ တန်ဆောင်မုန်း၊ နတ်တော် နှစ်လသည် ဟေမန္တဥတုမည်၏။ လောကသည်ဒေ၏။ လောကမမြောက်၊ ဆီးနှင်းများ ၏မြောက်ကလေလာ၏။ ကျီး၊ ကျွဲ၊ သိုး၊ ဆင် တို့သည် မြူးတူးကုန်၏။ သစ်မည်စည်၊ ဆီးဖြူ၊ ခဲ၊ ခတ္တာ၊ ဂမုန်း၊ သဇင်စသော ပန်းတို့သည်ပွင့် ကုန်၏။

ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိသောအမြစ်၊ အသီး၊ အရွက်၊ အပွင့်တို့သည် အားရှိကုန်၏။ လူတို့သည်လည်းအားရှိကုန်၏။ ဝမ်းမီးကောင်း၏။ အဆီ အစေးမရှိသောအစာ၊ ကြေလွယ်သောအစာ၊ လျှော့၍စားသောက်ခြင်း၊ လေကိုပွားစေတတ်သော ခါးသောအစာ၊ ယပ်လေခပ်ခြင်း၊ ဆီးနှင်း၊ အဖန်၊ အစပ် တို့ကို ကြဉ်ရှောင်အပ်ကုန်၏။

အဆီအစေးများသောအစာ၊ အချို၊ အဆိမ့်၊ အချဉ်၊ အငန်၊ ရေ၌ ကျက်စားသောငှက်မျိုး၊ တွင်းနှင့်နေသော သားကောင်မျိုးတို့၏ အ သား၊ နွားနို့၊ ထောပတ်၊ ဆီဥ၊ ဆီ၊ သကြား၊ ကောက်ကြီးဆန်၊ ပျားရည်၊ သေအရက်မျိုး၊ အိုင်ကြီးရေ၊ ကြစုသီးနှင့်ချင်းခြောက်၊ မြေအိမ်၊ တိုက်၊

မေထုန်မှီဝဲခြင်း၊ လုံအောင်ပိတ်ဖုံးသော လှည်းရထား၊ ဆင်မြင်းတို့ဖြင့် သွားလာခြင်း၊ မိန်းမနှင့်အတူအိပ်ခြင်း တို့ကိုမှီဝဲသုံးဆောင်အပ်ကုန် ၏။ သားမွေးပုဆိုးအဝတ်တို့ကို ဝတ်ရုံအပ်ကုန်၏။ ကုန်မံ၊ ကရမက်၊ အကျော်၊ လိပ်သည်းခေါ်သည့်အကျော်နက် ဤအမွှေးသုံးခုတို့ကို လိမ်း ကျံအပ်ကုန်၏။

၄။ သိသိရဥတု။ ။ ပြာသို၊ တပို့တွဲ နှစ်လတို့သည် သိသိရဥတု မည်၏။ လောကသည်အလွန်ဒေး၏။ ဆီးနှင်းနည်း၏။ ရွှံ့ညွှန်ခြောက်၏။ ခွါညို၊ သရက် အစရှိသောပန်းတို့သည်ပွင့်ကုန်၏။ သလိပ်ငုပ်၏။ ဝမ်းမီး ကောင်း၏။ လေပျက်၏။ ကြဉ်ရှောင်ရန် မှီဝဲရန်များမှာ ဟေမန္တဥတုနှင့် တူ၏။ ကြစုသီးနှင့် ပိတ်ချင်းသီးကိုစားရသည်သာထူး၏။

၅။ ဝသန္တဥတု။ ။ တပေါင်း၊ တန်ခူး နှစ်လတို့သည် ဝသန္တဥတု မည်၏။ လောကသည်စဉ်းငယ်ပူ၏။ ကောင်းကင်ကြည်လင်၏။ အရွက်နုတို့ ဖြင့်သစ်ပင်တို့သည်တင့်တယ်ကုန်၏။ ပေါက်၊ ချယား၊ သော်က၊ သရဖီ အစရှိသောပန်းတို့သည် ပွင့်ကုန်၏။ ဥဩငှက်၊ ပျားပိတုန်း တို့ဖြင့်ပြုမ်း ကုန်၏။

တောင်လေလာ၏။ သလိပ်ပျက်၏။ လောကမခြောက်၊ ချိုဆိမ့်သော အရသာရှိသော အမြစ်၊ အရွက်၊ အသီးမျိုး အားရှိ၏။ အချို၊ အဆိမ့် အဖန်၊ ဒေးသောကြော့ခဲသောအစာ၊ နေ့၌အိပ်ခြင်း၊ တက်သော အစာ တို့ကို ကြဉ်ရှောင်အပ်ကုန်၏။

အပင်ပန်းခံခြင်း၊ နှိပ်နယ်ခြင်း၊ အခိုးသောက်ခြင်း၊ ချဉ်စပ်သော အရ သာရှိသော အရည်တို့နှင့် လုပ်ဆေးခြင်း၊ မျက်စဉ်းခတ်ခြင်း၊ နှာနှပ်ခြင်း၊ သလိပ်ထွက်အောင် အန်ဆေးတိုက်ခြင်း၊ ကြစုသီးနှင့်ပျားရည်၊ မိန်းမပျို တို့ကိုမေထုန်မှီဝဲခြင်း၊ ကြည်းကုန်း၌ ကျက်စားသော သားငှက်တို့၏ အသား၊ ထောပတ်ရိုက်၍ ကင်သောအသား၊ စိမ့်စမ်းရေ၊ တံခွန်ရေ တို့ကို မှီဝဲသုံးဆောင်အပ်ကုန်၏။ ကရမက်၊ ပရုပ်၊ သားလှကျေးဇူး တို့ကို လိမ်းကျံအပ်ကုန်၏။ ကြေလွယ်သောသလိပ်ကိုနိုင်သောအစပ်၊ အပူ၊ အငန်၊ အခါးအရသာတို့ကို စားအပ်ကုန်၏။ ချိပ်၊ ဆူးပန်း၊ ပိန္နဲ အစ ရှိသောဖန်ရည်တို့ဖြင့် ဆိုးအပ်သောစောင်ပုဆိုးတို့ကို ဝတ်ရုံအပ်ကုန်၏။

၆-၈၅ဥတု။ ။ကဆုန်,နယုန် နှစ်လတို့သည် ဂိမ္မဥတုမည်၏။လောကသည် အလွန်ပူ၏။ အနောက်တောင်ထောင့်က လေပူတိုက်၏။ စက္ကဝက်ငှက်တို့ဖြင့်ပြွမ်း၏။ရေကန်ရေအိုင်တို့၌ ရေသောက်သောသားတို့ဖြင့်ပြွမ်း၏။နွယ်မြက်တို့သည် ပျက်စီးကုန်၏။ စံပယ်အစရှိသောပန်းတို့သည် ပွင့်ကုန်၏။လောကခြောက်၏။

အစပ်, အခါး အရသာရှိသောအသီး, အရွက်, အမြစ် တို့သည် အားရှိကုန်၏။ သည်းခြေပျက်၏။ လူတို့သည် အားယုတ်ကုန်၏။ လေငုပ်၏။ အစပ်, အချဉ်, အငန်,အပင်ပန်းခံခြင်း, မေထုန်မှိဝဲခြင်း အဆီအစေးမရှိသော ပူသောအစာတို့ကို ကြဉ်ရှောင်အပ်ကုန်၏။

ချိုဆိမ့်သောအရသာ, ဒေသောဖျော်ရည်, အဆီအစေးများသော အစာ,သကြားနှင့်လုပ်သောပေါက်ပေါက်ဆုပ်,ကရေကရာစသောမုံ., ကြည်းကုန်း၌ကျက်စားသောသားငှက်တို့၏အသား, ထောပတ်, နွားနို့, ကောက်ကြီးဆန်, ဒေသောတိုက်အိမ်တို့၌ နေ့ကိုအိပ်ခြင်း, ယပ်လေခပ်ခြင်း,ညဉ့်ကို လရောင်၌အိပ်ခြင်း,ရေတံခွန်မှထွက်သောရေဒေ,ကြစုသီးနှင့်, ကြံသကာတို့ကို မှိဝဲသုံးဆောင်အပ်ကုန်၏။ လိမ်းကျံရန်နံ့သာ, ဝတ်ရုံရန်အဝတ်ပုဆိုးများမှာ ဝသန္တဥတုနှင့်တူ၏။

ဥတုသန္တိ-ယမဒါဌာရက်။ ။ဤဆိုခဲ့ပြီးသော ရတု ခြောက်ပါးတို့၏ အဆုံးခုနစ်ရက်, အစခုနစ်ရက်တို့သည် ဥတုသန္တိ မည်ကုန်၏။ ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဆိုသော အစားအသောက်အမူအရာတို့ကို ဤဥတုသန္တိ၌ အလွန်သတိထား၍ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ သရဒဥတုနှင့် ဟေမန္တဥတုအကြား သီတင်းကျွတ်လ အဆုံးရှစ်ရက်, တန်ဆောင်မုန်းလ၏ အစရှစ်ရက် ဤတဆယ့်ခြောက်ရက်တို့သည် ယမဒါဌာ ရက်မည်ကုန်၏။ (သေမင်း၏အစွယ်နှင့်တူသောရက်ကိုဆိုလိုသည်။) ဤတဆယ့်ခြောက်ရက်တို့၌ အစားအသောက် အနေအထိုင် အခြားဥတုသန္တိရက်များ ထက်ထူး၍ ကြဉ်ရှောင်အပ်ကုန်၏။ ဤယမဒါဌာရက်၌ အနာရောဂါ ဖြစ်လျှင် ဆေးကုခက်သည်။ သေတတ်သည်။

●နုသွားလမ်းစွဲ၍ ပူခြင်း,ဝေးခြင်း။ ။နေ၏ တောင်မြောက် အယဉ်နှစ်ပါး၌ သွားခြင်းကိုစွဲ၍၎င်း, တည်နေရာအရပ်ကိုစွဲ၍၎င်း, အပူအဒေ မိုဃ်းရွာခြင်း, တောင်လေ, မြောက်လေ အစရှိသော အရပ်လေတို့

သည် ဖြစ်ကုန်၏။ ကောင်းကင်၌ အရွှေနှင့်အနောက်၊ တောင်နှင့် မြောက်၊ မိုးကုပ်ကုပ်အဆုံးတိုင်အောင် ဒယ်အိုးကင်းကိုမှောက်၍ထား သကဲ့သို့ စက်ဝန်း၏ထက်ဝက်ဟု စိတ်ကထင်မှတ်ပြီးလျှင် စက်ဝန်း အလုံးစုံ၌ အံသာအားဖြင့် သုံးရာ့ခြောက်ဆယ်၊ တအံသာလျှင် လိတ္တာ ခြောက်ဆယ်၊ အံသာသုံးဆယ်လျှင် ရာသီတခု၊ စိတ်ကမှတ်၍ထား ပြီးလျှင် နေသည် အလယ်မဇ္ဈေလမ်းမှ တောင်သို့နှစ်ဆယ့်သုံးအံသာ ခွဲထွက်၍သွားပြီးလျှင် ပြန်လာ၍ ၎င်းမဇ္ဈေလမ်းမှ မြောက်သို့ နှစ် ဆယ့်သုံးအံသာခွဲဝင်ပြန်၍ တောင်သို့တဖန်ထွက်သည်။ ဤသို့နေသည် အနံအားဖြင့် လေးဆယ့်ခုနစ်အံသာ အတွင်းတွင် တောင်မြောက်ဖယ် ရှား၍လှည့်လည်၏။ ဤလေးဆယ့်ခုနစ်အံသာနေသွားလမ်းအောက်၌ တည်နေသောအရပ်ဒေသတို့သည် ပူသောအရပ်ဒေသဖြစ်ကုန်၏။

[တအံသာလျှင် မြေပေါ်၌ မြန်မာတိုင်ပေါင်း သုံးဆယ့်ငါးတိုင်ခန့် ရှိသည်ဟုမှတ်။]

နေသွားအတွင်းလမ်း၏မြောက် လေးဆယ့်သုံးအံသာခွဲ၊ ပြင်လမ်း ၏တောင် လေးဆယ့်သုံးအံသာခွဲ အောက်၌တည်ရှိသောအရပ်တို့ သည် အပူနည်း၍ အေးများကုန်၏။ ထိုမှအတွင်းပြင်ကျသောအရပ်တို့ သည် နေနှင့်ဝေးသောကြောင့် အလွန်အေးကုန်၏။

ဤနေသွားအတွင်းလမ်း အပြင်လမ်း အောက်ကျသောအရပ်ဒေသ ချင်းပင်တူသော်လည်း အပူအေးမတူ၊ တောတောင်အားကြီးရာ၌ အေး များသည်။ မိုင်းရွာဖန်များသည်၊ ပင်လယ်နီးရာ၌ အပူအေးနည်း၍ မိုင်းရွာဘန်များသည်၊ တောတောင်ပင်လယ် ဝေးသောအရပ်၌ မိုင်း ရွာခြင်းနည်းသည်။ အပူအေးကြီးသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပင်လယ်နားနီးသော အရပ်ဒေသများမှာ နယုန်လပြည့်ကျော်ကစ၍မိုင်းရွာပြီးလျှင်သီတင်း ကျွတ်လပြည့်ကျော်လျှင်မိုင်းအလုံးစင်ကြယ်၏။ အခြားဥတုများ၌ မိုင်း မရွာ၊ ထို့ကြောင့် ထိုအရပ်များ၌ အလွန်အေးသော သိသိရ ဥတုမရှိ၊ နယုန်လပြည့်ကျော်တရက်ကကို သီတင်းကျွတ် လပြည့်နေ့တိုင်အောင် လေးလလုံးကို ဝဿာနဥတု ပြုလုပ်၍ ဥတုငါးခုသာယူရတော့သည်။

[“နေသွားအတွင်းလမ်း၊ အပြင်လမ်း၏အတွင်းပြင်ကျသောအရပ်များ မှာ ပူသောဝသန္တဥတုနှင့် ဂိမ္မဥတုမရှိ၊ ကျန်ဥတုလေးခုသာ ရှိသည်။”

ဟေမန္တစသောဥတုတို့၌ နေကိုမအိပ်ကောင်းဆိုသော်လည်း အစာ
မကျေနာရှိသောသူ၊ လေနာရှိသောသူတို့သည်မူကား အိပ်ကောင်း၏
ဟု ဆေးကျမ်းတို့တွင်ဆိုသည်။”]

ဒေါသသုံးပါး၊ **ငှပ်**၊ **ပျက်**၊ **ငြိမ်**။ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ လေ ဤဝတ္ထု
သုံးခုတို့ကို သတ္တဝါတို့၏ကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သောကြောင့် ဒေါသ
သုံးပါးခေါ်သည်။ထိုဒေါသသုံးပါးတို့သည် ပကတိအားဖြင့် ထွက်သင့်
ရာ ထွက်၍ အစာအာဟာရကို အမှီပြုပြီးလျှင် သဘာဝအားဖြင့် ဖြစ်
သင့်သည်အတိုင်းဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပြီးဟောင်းသောသလိပ်၊ သည်းခြေ၊
လေတို့ထွက်မြဲပြင်သို့မထွက်၊ ဤကိုယ်တွင်း၌ အောင်း၍နေသည်ကို
ငှပ်သည်ဟုခေါ်သည်။ အဟောင်းပြင်သို့မထွက်၊ အသစ်ထပ်ကာထပ်
ကာဖြစ်၍ ပွားများတက်ကြွခြင်းကိုပျက်သည်ဟု ခေါ်သည်။အဟောင်း
ထွက်မြဲထွက်၍ အသစ်ဖြစ်မြဲဖြစ်သည်ကို ငြိမ်ဝပ်သည်ဟုခေါ်သည်။

- ၁။ သည်းခြေသည် ဝဿာနဥတု၌ငှပ်၏။ သရဒဥတု၌ပျက်၏။
ဟေမန္တဥတု၌ငြိမ်ဝပ်၏။
- ၂။ သလိပ်သည် သိသိရဥတု၌ငှပ်၏။ ဝသန္တဥတု၌ပျက်၏။
ဂိမ္မဥတု၌ငြိမ်ဝပ်၏။
- ၃။ လေသည် ဂိမ္မဥတု၌ ငှပ်၏။ ဝဿာနဥတု၌ပျက်၏။
သရဒဥတု၌ငြိမ်ဝပ်၏။

ဤကဲ့သို့ ရတုခြောက်ပါး၌ ဒေါသသုံးပါးတို့သည် သဘော ဓမ္မတာ
အားဖြင့် ငှပ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း၊ ငြိမ်ဝပ်ခြင်းတို့သည် ဖြစ်ကြကုန်၏။

အချိန်အားဖြင့်လည်း-

- ၁။ ဝဿာနဥတု၌ ညနေ ဆည်းဆာအခါ လေပျက်၏။
- ၂။ သရဒဥတု၌ သန်းခေါင်အခါ သည်းခြေပျက်၏။
- ၃။ သိသိရ ဥတု၌ ညဉ့်အဆုံးလေပျက်၏။
- ၄။ ဝသန္တဥတု၌ နံနက်အခါ သလိပ်ပျက်၏။
- ၅။ ဂိမ္မဥတု၌ မွန်းတည့်အခါ သည်းခြေပျက်၏။

[“နေ၌ပဌမအပုံသည် သလိပ်ချိန် ဒုတိယအပုံသည် သည်းခြေချိန်၊
တတိယအပုံသည်လေချိန်ကျသောကြောင့်ဝသန္တဥတု၌သလိပ်ပျက်၏ဟု
ဆိုသော်လည်းသလိပ်ချိန်နံနက်၌ပျက်သည်။ဤသို့အစရှိ သည်ဖြင့်မှတ်အပ်

၏၊ ဒေါသသုံးပါးပျက်လာလျှင် ဝမ်းနှုတ်ခြင်း၊ အံစေခြင်း၊ ချွေးထုတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ပွားများသောဒေါသကို ကုန်ခန်းအောင် ပြုလုပ်သဖြင့် ဗြဝဝင်စေရာ၏။”]

၅။ အရပ် ၃-ပါးနှင့် အနာဖြစ်တတ်ပုံ

၁-ဥဏ္ဍကဋိဗန္ဓအရပ်။ ။ ဤသို့ ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း နေသွားလမ်းမဈေး၊ အန္တော၊ ဗာဟိရဝိထိ သုံးပါးအောက်ကျသောအရပ်သည် ဥဏ္ဍကဋိဗန္ဓ အရပ်မည်၏။ ပူ၏၊ သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေတို့ပျက်တတ်၏။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ အနာနှိပ်စက်သောသူများ၏၊ လူတို့အသားညို၏၊ နက်၏၊ မျက်လုံးအလယ်၌ မျက်နက်ဝန်းရှိ၏၊ အားနည်း၏၊ ပူသော အရပ်ဖြစ်၍ အလုပ်အဆောင်အတတ် ပညာကို များစွာအားမထုတ်နိုင်သောကြောင့် အတတ်ပညာနည်း၏၊ သမာဓိနည်း၏၊ လူရိုင်းမျိုးများ၏၊ သားမျိုး၊ ငှက်မျိုး၊ ငါးမျိုးစုံရှိ၏၊ အပူ၊ အေးဥတုငါးမျိုး၊ ခြောက်မျိုးရှိ၏။

[“ဂင်္ဂါမြစ်ကမ်းထိုင်တွင်တည်သော ယခုဗာဏာရပ်ဟု ခေါ်သော ဗာရာဏသီမြို့တွင် နေရိပ်တောင်သို့ပြန်၍ မထွက်ကြောင်းနှင့် ဝိသထိနိပါတ် ရွှေဟင်္သာမင်းဇာတ်တွင် မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူသောကြောင့် ဗာရာဏသီမြို့သည် အန္တောဝိထိ အောက်ကျကြောင်းကိုသိရသည်။ အန္တောဝိထိမှ နေတောင်သို့ထွက်ရာ သုံးလရှိလျှင် မဇ္ဈေဝိထိသို့ မရောက်မီ အန္တောဝိထိမှနေတောင်သို့ထွက်ရာ နှစ်လရှိလျှင် သီဟိုဠ်ကျွန်းရှေးမင်းနေပြည်ဖြစ်သော အနုရာဇမြို့ပေါ်ဆီ တည့်တည့်သို့ ရောက်ကြောင်းနှင့် သာရတ္ထဒီပနီဒီကာတွင်ဆိုသည်။ အန္တောနှင့် မဇ္ဈေလည်း နှစ်ဆယ့်သုံးအံသာခွဲသာကွာသည်။ အန္တောတောင် မဇ္ဈေရောက်အောင် အတွင်းသုံးပုံနှစ်ပုံအောက်တွင် အနုရာဇမြို့ တည်သောကြောင့် မဇ္ဈေမြောက်ဘက် ခုနစ်အံသာနှင့် လိတ္တာငါးဆယ်အောက်တွင် အနုရာဇမြို့တည်ကြောင်းကိုသိရသည်။”]

၂-သမကဋိဗန္ဓအရပ်။ ။ အန္တောဝိထိမြောက်လေးဆယ့်သုံးအံသာခွဲ၊ ဗာဟိရဝိထိတောင် လေးဆယ့်သုံးအံသာခွဲ အောက်ကျသောအရပ်တို့သည် သမကဋိဗန္ဓအရပ်မည်၏။ အပူအေးမျှ၏၊ ဒေါသသုံးပါး အပျက်အစီးမရှိ၊ ဗြဝဝင်၏၊ လူတို့သည် အနာရောဂါနည်း၏၊ အသားဖြူ၏၊ အချို

လူတို့မှာ မျက်လုံးကြောင်သောကြောင့် မျက်နက်ဝန်းမရှိ၊ အားကြီး
၏။ ပူသောအရပ်မဟုတ်သောကြောင့် အလုပ်အဆောင်အတတ်ပညာ
ကို များစွာအားထုတ်နိုင်၍ ပညာကြီး၏။ သာမာန်ကြီး၏။ ရှားစောင်
ပင်၊ ထနောင်းပင်၊ ဆီးပင်၊ ခံပင်အစရှိသော ဆူးရှိသောအပင်မရှိ၊
ဤသမကဋိဗန္ဓအရပ်၌ မြောက်စွန်းကျသော သိုးဆောင်းနိုင်ငံ၊ တရုတ်
နိုင်ငံများ၌ ဒေသောကြောင့် ဆောင်းတွင်းအခါခရစ်၏။ စပါးအမျိုး
မျိုးမရှိ၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းများသာရှိ၏။ သစ်သော့၊ သစ်ကျား၊ သစ်အယ်၊ သစ်
ဖြူ၊ တရုတ်ဆီး၊ သံလွင်၊ ထင်းရူး၊ သစ်ချပင်များသာပေါများ၏။ အခြား
သစ်ပင်များစွာမရှိ၊ သားမျိုး၊ ငှက်မျိုးလည်းစုံလင်အောင်မရှိ။

[“ဤသမကဋိဗန္ဓအရပ်၌ လူတို့သည် ဣဏ္ဍပညာကြီးသောကြောင့်
ပရမတ်နှင့်စပ်သော သတိပဋ္ဌာန်အစရှိသော နက်နဲသော သုတ္တန်ပါဠိ
တော်တို့ကို မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသမကဋိဗန္ဓအရပ်၌ တည်သော
ယခုအခါ ဒင်္ဂလီဟုခေါ်သော ကုရုတိုင်း၌သာ မြတ်စွာဘုရားဟော
တော်မူကြောင်းနှင့် သတိပဋ္ဌာန်သုတ်အဋကထာတွင် ဖွင့်ဆိုသည်။”]

၃-သီတကဋိဗန္ဓအရပ်။ ဤသမကဋိဗန္ဓ တောင်စွန်း၊ မြောက်စွန်း
မှ တောင်ဘက်၊ မြောက်ဘက် ကျသောအရပ်တို့သည် နေအလွန်ဝေး
၍ အလွန်ဒေသောကြောင့် သီတကဋိဗန္ဓ အရပ်မည်၏။ အလွန်ဒေ၏။
ချောင်း၊ မြစ်၊ ပင်လယ် တို့၌ များသောအားဖြင့် ရေသည်ခဲလျက်တည်
ရှိ၏။ လေ၊ သလိပ် ပျက်၏။ လူ၊ သားငှက်၊ တိရစ္ဆာန်၊ သစ်ပင် တို့သည်
အနည်းငယ်မျှရှိ၏။ ရှိသောလူတို့သည်လည်း အတတ်ပညာအလုပ်အ
ဆောင်များကို များစွာမသင်မကြား မလုပ်မဆောင်နိုင်၊ သားရေကို
နူးညံ့အောင်လုပ်၍ဝတ်ဆင်ကြရ၏။ သားမွေးမျိုးတို့ကို ဝတ်ဆင်ကြရ၏။
ဒေလှသောကြောင့် ပိုးချည် လျှော်အဝတ်တို့ကိုမဝတ်နိုင်၊ လူတို့သည်
အသားဖြူ၏။ မျက်လုံးဖြူ၏။ ဆံပင်ဝါ၏။

ထိုအရပ်သုံးမျိုးတို့တွင်လည်း ဥဏ္ဍကဋိဗန္ဓအရပ်နှင့် သမကဋိဗန္ဓ
အရပ်၌တမျိုးလျှင် အနုပ၊ ဇင်္ဂလ၊ သာဓာရဏ အရပ်ဟူ၍ သုံးမျိုးစီ
ပြား၏။ သီတကဋိဗန္ဓအရပ်၌ကား ဒေသောဥတုတခုသာရှိသောကြောင့်
အရပ်အထူးအခြားမရှိ၊ တမျိုးတည်းဖြစ်၏။ ထိုအနုပ၊ ဇင်္ဂလ၊ သာ
ဓာရဏ အရပ်သုံးမျိုးတို့တွင်-

၁-အနူပအရပ်။ ။ မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်း၊ အိုင်၊ တော၊ တောင် တို့နှင့် ပြည့်စုံသောပွင့်သောကြာပန်းတို့နှင့်ယှဉ်သော ငန်း၊ ဝမ်းဘဲ၊ မယ်ညို၊ စင်ရော်၊ မြစ်တွေး၊ စက္ကဝက် အစရှိသောငှက်တို့သည်မှီဝဲအပ်သော ဝက်၊ ကြီး၊ ကျွဲ၊ ဆတ်၊ ပြောင်၊ ဆင် အစရှိသော သားမျိုးတို့ဖြင့်ပြွမ်းသော များသောသစ်ပင်နှင့်ပြည့်စုံသော အသီးရှိသော ညိုသောကောက်ပင်နှင့်ယှဉ်သော များစွာသောလယ်၊ ယာ၊ ငှက်ပျောပင်၊ ကြံပင်တို့ဖြင့်တင့်တယ်သောအရပ်သည် အနူပ အရပ်မည်၏။ (စိုပြည်သောအရပ်ဆိုလိုသည်။) ဇေး၏၊ စိုစွတ်၏၊ လေနာ၊ သလိပ်နာ ဖြစ်တတ်၏၊ ဝမ်းမီးနုနု၏၊ အစာကြေခဲ၏၊ ဝမ်းပျက်နာ၊ ဝမ်းသက်နာ ဖြစ်တတ်၏၊ စိုစွတ်၏၊ ငှက်သင့်တတ်၏၊ ထိုအရပ်၌နေသောသူတို့သည် ဘေးရှိ၍ ဝမ်းပိုက်ကြီးတတ်၏၊ သလုံးသားကြီး၏၊ သားမြတ်ကြီး၏၊ ဖောင်းပွသောအသားရှိ၏၊ အားနည်း၏။

၂။ ဇင်္ဂလအရပ်။ ။ ကွင်းပြင်၊ ချောက်၊ တွင်း၊ ကျောက်စစ်ကုန်း တို့နှင့်ယှဉ်သော မိုမ်းတွင်းအခါကိုသော်လည်း ရေနည်းသော ပျဉ်းပင်၊ ခံတက်၊ ဥသျှစ်၊ မရိုး၊ ခံ၊ ပေါင်ပဲ့၊ ထနောင်း၊ ရှားစောင်း၊ ဆီးပင်တို့ဖြင့်ပြွမ်းသော သမင်၊ ချေ၊ ဒရယ်၊ ယုန်၊ စိုင်၊ ပဲ သားကောင်တို့ဖြင့်လည်းပြွမ်းသောအရပ်သည် ဇင်္ဂလ အရပ်မည်၏။ (ကြည်းကုန်းဆိုလိုသည်။) ထိုအရပ်သည်ပူ၏၊ ခြောက်၏၊ လေ၊ သည်းခြေ၊ သွေးပျက်တတ်၏။

၃။ သာဓာရဏအရပ်။ ။ ဤသို့ ဆိုခဲ့ပြီးသောလက္ခဏာ နှစ်ပါးနှင့်ယှဉ်သောအရပ်သည် သာဓာရဏအရပ်မည်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ လေဒေါသသုံးပါးတို့သည်အပျက်အစီး မရှိ၊ ငြိမ်ဝပ်၏။

[“မန္တလေးမြို့သည်ကား မဇ္ဈေဝိထိမှ မြောက်ဘက်နှစ်ဆဲ့နှစ် အံသာရှစ်လိတ္တာအောက်၌ ကျသောကြောင့် ဥဏှကဋိဗန္ဓအတွင်း၌ ဖြစ်၏။ အရပ်သုံးမျိုးတို့၏ လက္ခဏာတို့တွင် ဇင်္ဂလအရပ် လက္ခဏာနှင့် ညိုသောကြောင့် ဇင်္ဂလအရပ်ဖြစ်၏။”]

ဤသို့ဆိုခဲ့ပြီးသော စကားတို့ဖြင့် ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း၌ ဥတုအရပ်ဒေသတို့ကို ဆိုရာဖြစ်သော ပဌမပိုင်းပြီး၏။

ပဌမကဏ္ဍပြီး၏။

၂-ဒုတိယကဏ္ဍ

အရွယ် , ကိုယ်ပုံကိုဖြခြင်း

၆။ ဆေးကျမ်းအလိုအရွယ် ၃-ပါး

၁-ဗာလအရွယ်။ ။လူတို့၌ အရွယ်သည် ဆေးကျမ်း ဆရာတို့ အလို အားဖြင့်ဗာလ, မဇ္ဈိမ, ဝုဒ္ဓဟူ၍ အရွယ်သုံးပါးရှိ၏။ ထိုသုံးပါးတို့တွင် မွေးသည်မှ တဆွဲခြောက်နှစ်အတွင်း ဗာလမည်၏။(သူငယ်ဆိုလိုသည်။) ဤဗာလသည်လည်း မွေးသည်မှ တနှစ်အတွင်း နို့ကိုသာသက်သက် စို့ရသောကြောင့် ဝုဒ္ဓါသိမည်၏။ တနှစ်ကကို နှစ်နှစ်တိုင်အောင် နို့နှင့် အစာနှစ်ပါးရော၍ စို့ရ စားသောက်ရသောကြောင့် ဝုဒ္ဓန္တာသိ မည်၏။ နှစ်နှစ်အထက်တဆွဲခြောက်နှစ်အတွင်း နို့ကိုမစို့၊အစာကိုသာ စားသော ကြောင့် ဆန္တာသိမည်၏။ဗာလအရွယ်၌များသောအားဖြင့် သလိပ်ပျက် ၏၊သလိပ်နာ ဖြစ်တတ်၏။

၂-မဇ္ဈိမအရွယ်။ ။တဆွဲခြောက်နှစ်ကအသက်ခုနစ်ဆယ်တိုင်အောင် မဇ္ဈိမမည်၏။ ထိုမဇ္ဈိမ၌လည်း သုံးဆွဲနှစ်နှစ်အတွင်း၌ ယုဝါမည်၏။အ သက်လေးဆယ်တိုင်အောင်အိဋ္ဌမည်၏။ ထို့နောက် အသက်ခုနစ်ဆယ် တိုင်အောင်ဒီဏမည်၏။ မဇ္ဈိမအရွယ်၌ သည်းခြေပျက်၏။ သည်းခြေနာ ဖြစ်တတ်၏။

၃-ဝုဒ္ဓအရွယ်။ ။ခုနစ်ဆယ်ကအထက် ဝုဒ္ဓမည်၏။ တနေ့ထက်တနေ့ အားခွန်ဆုတ်ယုတ်၍အမှုမျိုးကို မရွက်ဆောင်နိုင်၊ ချောင်းဆိုးခြင်း,မော ပန်းခြင်းအစရှိသည်တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ ဝုဒ္ဓအရွယ်၌လေပျက်၏။ လေ နာဖြစ်တတ်၏။

[ဗာလအရွယ်၌ သူငယ်နာဆေးကို ပေးရသည်။ဆေးချိန်ကိုလည်း လျော့၍ပေးရသည်။မဇ္ဈိမအရွယ်၌ ဆေးကျမ်းတွင် ဆိုသည့်အတိုင်းဆေး ချိန်ကို အပြည့်ပေးရသည်။ ဝုဒ္ဓအရွယ်၌လည်း ဆေးချိန်ကို လျော့၍ပေး ရသည်။]

- ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အစရှိသော သာသနာတော် ကျမ်းဂန် တို့၌ကား-
- ၁။ ဘွားသည်မှ သုံးဆွဲသုံးနှစ်သည် ပဌမအရွယ်။
 - ၂။ သုံးဆွဲ သုံးနှစ်မှ ခြောက်ဆွဲခုနစ်နှစ်တိုင်အောင် ဒုတိယ အရွယ်။

၃။ ထို့နောက် အသက်တရာတိုင်အောင် တတိယအရွယ်-
ဟူ၍ဆို၏။

[ငါတို့ဘုရားမယ်တော်မာယာဒေဝီမိဖုရားကြီးသည် ပဌမအရွယ်သုံး
ဆဲ့သုံးနှစ်ကို လွန်ပြီးနောက်၊ ဒုတိယ အရွယ် သုံးဆဲ့လေးနှစ်ကို သုံးပုံ
ပုံ၍ နှစ်ပုံ အလွန်တွင် အလောင်းတော်သိဒ္ဓတ်မင်းသားကို ဘွားမြင်သည်
ဟု ဆိုသောကြောင့် သိဒ္ဓတ်မင်းသားကို ဘွားသောအခါ မယ်တော်
အသက် ငါးဆဲ့ခြောက်နှစ်သို့အဝင်ရှိပြီဟု သိအပ်၏။]

၇။ အရွယ် ၁၀-ပါး ဝိုင်းခြားပုံ

- ၁။ တနည်းလည်း မွေးသည်မှ ဆယ်နှစ်တိုင်အောင် ဗန္ဓုဒသက၊
အကျိုးအပြစ်ကို ကောင်းစွာမသိ မိုက်သောအရွယ်။
- ၂။ ထို့နောက်ဆယ်နှစ်သည် ဒိန္နာဒသက၊ အလွန်ပျော်ပါးမြူးတူး
လိုသောအရွယ်။
- ၃။ နှစ်ဆဲ့တနှစ်ကစ၍ အသက် သုံးဆယ်တိုင်အောင် ဆယ်နှစ်
သည် ဝဏ္ဏဒသက၊ ဤသူဤဘဝတွင် အရုပ်အဆင်းလှရန် ရှိသမျှ
ဤဆယ်နှစ် အတွင်းတွင် အကုန်လှပတင့်တယ်၏။
- ၄။ သုံးဆဲ့တနှစ်ကို လေးဆယ်တိုင်အောင် ဆယ်နှစ်သည် ဗလ
ဒသက၊ ဤဘဝတွင် အားကြီးရန် ရှိသမျှအကုန်ကြီး၏။
- ၅။ လေးဆဲ့တနှစ်ကို ငါးဆယ်တိုင်အောင် ဆယ်နှစ်သည် ဗညာ
ဒသက၊ ဤဘဝတွင် ပညာကြီးရန်ရှိသမျှအကုန်ကြီး၏။
- ၆။ ငါးဆဲ့တနှစ်ကစ၍ ခြောက်ဆယ်တိုင်အောင် ဆယ်နှစ်သည်
ဗာနိဒသက၊ ရုပ် အဆင်း၊ အားခွန်၊ အသိပညာတို့သည်
တနှစ်အောက် တနှစ်ဆုတ်၏။
- ၇။ ခြောက်ဆဲ့တနှစ်ကို ခုနစ်ဆယ် တိုင်အောင် ဆယ်နှစ်သည်
ဗန္ဓိဒသက၊ အရေရှုံ့သောအရွယ်။
- ၈။ ခုနစ်ဆဲ့တနှစ်ကို ရှစ်ဆယ်တိုင်အောင် ဆယ်နှစ်သည် ဝဏ္ဏ
ဒသက၊ ခါကုန်းသည့်အရွယ်။
- ၉။ ရှစ်ဆဲ့တနှစ်ကို ကိုးဆယ်တိုင်အောင် ဆယ်နှစ်သည် ဗောဟု
ဟဒသက၊ တွေဝေမိန်းမောခြင်းများ၏၊ သူငယ်ပြန်တတ်၏။
- ၁၀။ ကိုးဆဲ့တနှစ်ကို အသက်တရာ တိုင်အောင် ဆယ်နှစ်သည်
သယနဒသက၊ ကိပ်ရာ၌သာ အိပ်၍နေရသော အရွယ်ဖြစ်၏။

[ဤအရွယ် ဆယ်ပါး ပိုင်းခြားခြင်းသည်နာမ်ရုပ်တို့၏ သဘောဓမ္မ
တာဖြစ်ပုံအတိုင်း ပိုင်းခြားခြင်းတည်း။ ထို့ကြောင့် လူတို့သည် ဆယ်
နှစ်ရှိလျှင် စိတ်တပုံပြောင်းသည်၊ ရုပ်တပုံ ပြောင်းသည်။]

အသက်တမ်း။ ။ သုဿုတဆေးကျမ်း၌ အနှစ်တရာလျှင် အသက်
တမ်း တနှစ်ယုတ်သည်ဟု အချို့ ဆေးကျမ်းဆရာတို့ ပြောဆိုကြောင်း
နှင့်ပါသည်။ ။ မဟာသုတသောမဇာတ်၌ ပေါရိသာဒ ပေးသော
ဆုတို့ကို မဟာသုတသောမမင်းကြီး ယူရာ “သင်ပေါရိသာဒ အသက်
တရာရှည်၍ အနာကင်းသည်ကို မြင်လို၏” ဟု ဆိုသည်ကို ထောက်၍
မဟာသုတသောမ မင်းများလက်ထက် အနှစ်တရာတမ်းဟူ၍ သိရ
သည်။

ဘလ္လာတိယဇာတ်၌ ကိန္နရာနှင့်မင်းတွေ၍ လူတို့မှာ အသက်မည်မျှ
ရှည်သနည်းမေးရာ မင်းက အနှစ်တရာရှည်ကြောင်းနှင့် ပြောသည်။
ကိန္နရာတို့မှာ အသက်မည်မျှ ရှည်သနည်းဟုမေးပြန်ရာ “ကိန္နရာတို့မှာ
အနှစ်ငါးရာ” ရှည်ကြောင်းနှင့်ပြောသည်ကိုထောက်၍လည်း ထိုအခါ
အနှစ်တရာတမ်းကိုပင် သိရသည်။

ငါတို့ဘုရားလောင်း ဝေဿန္တရာမင်းဖြစ်စဉ်ကာလလည်း အနှစ်
တရာတမ်း ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းဇာတ်တွင် ပါရှိသည်။

ဝေဿန္တရာမင်းကြီး သေလွန်ပြီးနောက် တုသိတာနတ်ပြည်မှာ
ဖြစ်၍ အခြားမှာမဖြစ်ပြီ၊ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား ဖြစ်တော့သည်၊ ဤသိဒ္ဓတ္ထ
မင်းသား ဘုရားဖြစ်ပြန်လျှင် “တေရဟိ ဘိက္ခဝေ ဝဿသတံ အပ္ပံဝါ
ဘိယျော” အစရှိသဖြင့် ဟောတော်မူသောကြောင့် ဘုရားလက်ထက်
ကာလလည်း အသက်တရာတမ်းဟုပင် သိရသည်။

အသက်တရာတမ်း ပင်ဆိုသော်လည်း ဤပါဠိတော်ကို ထောက်၍
တရာထက် စဉ်းငယ်ပိုသည်၊ တရာအောက် စဉ်းငယ်လျော့သည်ကို
လည်း သိသာ၏။ တရာထက်ပိုသော်လည်း နှစ်ရာတိုင်အောင် အသက်
မရှည်နိုင်ပြီဟု ၎င်းအဋ္ဌကထာတို့တွင်တွင်သည်။ ဝိနယဂုဠတ္ထဒီပနီကျမ်း
တွင် သာသနာ ငါးထောင်မကုန်မခြင်း အနှစ်တရာတမ်းသာဟု ဆို
သည်များကိုထောက်၍ အနှစ်တရာလျှင် အသက်တမ်း တနှစ်ယုတ်၏ဟု
ဆိုသောစကားကို မမှတ်အပ်။

မြို့ဟပ်ကျမ်းတွင်လည်း လူတို့၏အသက်အနှစ်တရာနှင့် ငါးရက် ဟူ၍ အာယုဒါယပိုင်းတွင် ဆိုသည်။ ဆင်တို့၏ အသက်တမ်းလည်း လူနှင့်တူသည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ဆင်သည်လည်း လူကဲ့သို့ပင် အသက် ခြောက်ဆယ်ရှိလျှင် အားခွန်ယုတ်တတ်သည်ဖြစ်၍၊ (ဆင်ကို ပါဠိဘာသာအားဖြင့် သဗ္ဗိဟာယနဟူ၍လည်းခေါ်သည်။) ဝိသောတ္တ ရိဒသာ ကျမ်း၌မူကား လူတို့အသက်တမ်းကို တရာ့နှစ်ဆယ်ထားသည်။

[အဋ္ဌောတ္တရိဒသာ ကျမ်း၌ကား လူတို့အသက်ကို တရာ့ရှစ်နှစ်ထား၍ ဤတရာ့ရှစ်နှစ်ကို ပြိုဟ်ရှစ်လုံးနှင့် ဝေဘန်ပြီးလျှင် တနင်္ဂနွေပြိုဟ်၌ ခြောက်နှစ်၊ တနင်းလင်း၌ တဆယ့်ငါးနှစ်၊ အင်္ဂါ၌ ရှစ်နှစ် ဤသို့စသည်ဖြင့် ပြိုဟ်သက်ကိုဝေငှ၍ ထားသည်။ ဤပြိုဟ်သက် အတိုင်းပင် မြန်မာလူမျိုး တို့မှာလည်း ပြိုဟ်စားသက်ရောက်ကိုဟောကြသည်။]

၈။ ခန္ဓာကိုယ် အပိန်အဝအလိုက် ဥပဋိဖြစ်တတ်ပုံ

လူတို့၌ဝသောကိုယ်၊ ပိန်သောကိုယ်၊ အလတ်သောကိုယ်ဟူ၍ ကိုယ် သုံးမျိုးရှိသည်။ ထိုသုံးမျိုးတို့တွင် ဝသောသျှသလိပ်၊ လေပျက်တတ်၏။ အဆီခဲ အားကြီး၍ သွေး၊ လေတို့ သွားလာရာလမ်းကို အဆီခဲ ပိတ်ပြီး လျှင် ရောဂါဖြစ်တတ်သည်။ ပိန်သောသျှသွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ ပျက် တတ်သည်။ အလတ် လျစ်လျူဖြစ်သောသျှ ဒေါသသုံးပါး အပျက် အစီးမရှိ၊ ရောဂါအနာကင်း၏။

ထို့ကြောင့် ဆေးကျမ်းတို့၌ ပိန်သောသူကို လေ၊ သည်းခြေနိုင်သော ဆေးကိုပေး၍ သားပြုတ်ရည်၊ သားဟင်းမျိုး၊ နွားနို့အစရှိသော ဝစေ တတ်သော အစာကို ပေးရမည်ဟူ၍ ဆို၏။ ဝသောသူကို လေ၊ သလိပ် ကိုနိုင်သော ကြိတ်ကုန်သုံးပါး၊ ပဉ္စကုဠါးပါး စသောဆေးတို့ကို ပျားရည်နှင့် လူပိန်အောင်ပေးရမည်။ အဆီခဲကို ကြေစေတတ်သော ပြာဆားများကိုပေးရမည်။ အဆီအစေးရှိသော အစာ၊ အချို၊ အဆိမ့် အရသာများကို ကြဉ်ရှောင်စေရမည်ဟူ၍ ဆို၏။

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော စကားဖြင့် ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း၌ အသက် အရွယ်ကိုယ်ပုံတို့ကို ပြဆိုသော ဒုတိယပိုင်းပြီး၏။

ဒုတိယကဏ္ဍပြီး၏။

၃-တတိယကဏ္ဍ

အသက်ရှည်ရာအကျင့်ကိုမြဲခြင်း

၉။ ဗြဟ္မဗုဒ္ဓအခါ၌ မြဲကျင့်ဘွယ်

နေမထွက်မီ ၂-နာရီနှစ်မောင်းသည် ဗြဟ္မဗုဒ္ဓမည်၏။ ထိုဗြဟ္မဗုဒ္ဓအခါ၌ အိပ်ရာမှထ၍ရှေးဦးစွာ ရတနာသုံးပါးကိုအောက်မေ့၍ ဂုဏ်တော်များကိုရွတ်ရာ၏။ ထို့နောင်နွားနို့ချဉ်၊ ထောပတ်၊ ဂေါရာဇဉ်း၊ ဥသျှစ်သီး၊ ဥသျှစ်ရွက်တို့ကို မင်္ဂလာရှိအောင် အိပ်ရာမှ ထလျှင်ထခြင်းကြည့်ရှုရာ၏။ ထို့နောင် ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်တို့ကို မအောင့်မချုပ် သွားရာ၏။ အလွန်အားမထုတ်ဘဲ သွားစေရာ၏။ လေ၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ ချောင်းဆိုးလိုခြင်း၊ ချေဆတ်လိုခြင်း၊ အန်လိုခြင်း၊ ကြို့ထိုးလိုခြင်း၊ အိပ်လိုခြင်း အစရှိသော အဟုန်တို့ကို တရံတဆစ်မျှ မတားမမြစ်ရာ၊ မအောင့်ရာ၊ အောင့်လျှင် ရောဂါဥပဒ်ရောက်တတ်သည်။ ထို့နောင် အချိုသစ်သားတို့တွင် သစ်မယ်ဇယ်သား၊ အစပ်မျိုးတို့တွင် သင်းဝင်၊ အခါမျိုးတို့တွင် တမာ၊ အဖန်မျိုးတို့တွင်ရှားသားတို့ကို လုပ်သော အလုံးလက်သန်းဖျားခန့်ဖြောင့်သော အဆစ်အနာမရှိသော အရှည်ဆယ်သစ် ဆွဲနှစ်သစ်ရှိသော ဒန်ပူကိုစား၍ တြိကဋုကသုံးပါးမှုန်ကို ပျားရည်နှင့် ဖျော်၍ဖြစ်စေ၊ သိန္ဓောဆားကို ဆီနှင့်ဖျော်၍ဖြစ်စေ သွားကိုပွတ်ပြီး လျှင် လျှာကိုခြစ်၍ မျက်နှာသစ်ရာ၏။ ညဉ့်ကို ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်သွားလျှင် တောင်သို့မျက်နှာပြုရမည်။ နေ့ကိုသွားလျှင် မြောက်သို့ မျက်နှာပြုရမည်။ တောင်ကို မျက်နှာပြု၍ ဒန်ပူစားလျှင် အသက်တိုသည်။ သေတတ်သည်။ အနောက်ကို မျက်နှာပြု၍စားလျှင် အနာရောဂါများသည်။ အရှေ့နှင့်မြောက်ကို မျက်နှာပြု၍စားလျှင် ချမ်းသာသည်။

ဒန်ပူမစားရာ။ "လည်ချောင်း၊ အာစောက်၊ နှုတ်ခမ်း၊ လျှာ၊ သွားတို့၌ အနာရှိသောသူတို့သည်၎င်း၊ ပါးသက်နာရှိသောသူ၊ ကိုယ်ရောင်ရမ်းသောသူ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ ပန်းနာ၊ အော့အန်နာ၊ အားနည်းသောသူ၊ မူးဝေသောသူ၊ အစာမကြေသောသူ၊ သေယစ်သောသူ၊ သွားကျိန်းသောသူ၊ ပင်ပန်းသောသူ၊ ရေငတ်သောသူ၊ မောပန်းသောသူ၊ ဦးခေါင်းနာ၊ နားနာ၊ မျက်စိနာ၊ နှလုံးတုန်နာ၊ ဖျားစုနစ်ရက်အတွင်း

ဖြစ်သောသူတို့သည် ဒန်ပူမစားရာ၊ လဆန်း လဆုတ် ခြောက်ရက် နေ့၌၎င်း၊ ပဗ္ဗင်္ဂါပါးတို့၌၎င်း၊ သေသောသူကိုရည်၍ အလှူပေးသော နေ့၌၎င်း၊ ဥပုသ်ဆောက်တည်သော နေ့၌၎င်း၊ လဆန်းလဆုတ်တရက် နေ့၊ ရှစ်ရက်နေ့တို့၌၎င်း၊ လပြည့်လကွယ်နေ့တို့၌၎င်း၊ သင်္ကြန်ပြောင်း သည့်နေ့၌၎င်း၊ ဒန်ပူမစားရာ။

ထိုနေ့တို့၌ အသားမျိုးစားခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်းတို့ကိုလည်း ကြဉ် ရှောင်ရာ၏။

၁၀။ ဒန်ပူအမျိုးမျိုးတို့၏ အကျိုးအပြစ်

မရိုးသား ဒန်ပူကိုစားလျှင် အမှုမျိုးကို ဆောင်နိုင်၏။ ပညောင် သားဒန်ပူသည် ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ သင်းဝင်သား ဒန်ပူ သည် ရန်အပေါင်းကို အောင်၏။ ညောင်ကြတ်သားဒန်ပူသည် အကျိုး စီးပွားပြည့်စုံ၏။ ဆီးသားဒန်ပူသည် မြန်မြတ်သော အစားအသောက် ကိုရ၏။ ရှားသားဒန်ပူသည် ခံတွင်းအနံ့ကောင်း၏။ ဥသျှစ်သားဒန်ပူ သည် ဥစ္စာပေါများ၏။ သဖန်းသားဒန်ပူသည် စကားပြောတိုင်းအောင် ၏။ သရက်သားဒန်ပူသည် အနာကင်း၏။ ထိန်သားဒန်ပူသည် လုံ့လ ဝီရိယပညာကြီး၏။ စကားသားဒန်ပူသည် အသံကောင်း၏။ နားကြည် လင်၏။ ကုက္ကိုသားဒန်ပူသည်ကျော်စောခြင်း၊ တင့်တယ်ခြင်း၊ အသက် ရှည်ခြင်း၊ အနားကင်းခြင်းဖြစ်၏။ တောကြက်မောက်သား ဒန်ပူသည် လုံ့လဝီရိယဉာဏ်ပညာကြီး၏။ လွန်သားဒန်ပူသည် အစွမ်းသတ္တိပညာ ကြီး၏။ တလည်းသား ဒန်ပူသည် ကိုယ်လက်အင်္ဂါလှပ၏။ ခံတက်၊ လက် ထုတ်၊ စံပယ်၊ စမ္မာ၊ ပင်လယ်ကသစ်သား တို့သည်မကောင်းသော အိပ်မက်ကိုဖျောက်၏။

ကွမ်းသီး၊ ဓနိ၊ ထန်း၊ ဆတ်သွား၊ ပေ၊ စွန်ပလုံ၊ အုန်း ဤသစ်ပင် ခုနစ်မျိုးတို့သည် တိဏရာဇာ မြက်မင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ထိုအသားဒန်ပူတို့ ကိုစားလျှင် ဒွန်းစဏ္ဍားမျိုးဖြစ်၍ ယုတ်မာ၏။

လျှာခြစ်ရန်၊ ရှေ့၊ ငွေ၊ ကြေးနီ၊ သုံးမျိုးတို့တွင် တမျိုးမျိုးကိုလုပ်သေခါ အလယ်၌ခြစ်၍ ကောင်းအောင် နူးညံ့သောအပြား၊ အနား၌အလုံး၊ လျှာ

ခြစ်၍ ကောင်းအောင် ထွန်ကိုင် ကဲ့သို့ အကောက်အရှည် ဆယ်သစ် ရှိသော လျှာခြစ်တံနှင့် လျှာကိုခြစ်လျှင် လျှာ၌ရှိသော အညစ်အကြေး၊ မကောင်းသောအနံ့၊ လျှာထူခြင်း တို့ကို ပယ်နိုင်၏။

ပဉ္စမေ ဘိက္ခဝေ အာနိသံသာ ဒန္တကဋ္ဌဿ ခါဒနေ၊ ကတ မေပဉ္စ၊ စက္ခုဿ၊ မုခံ သုဂန္ဓံ ဟောတိ၊ ရသဟရဏိယော ဝိသုဇ္ဈန္တိ၊ ပိတ္တံ သေမှံ ဘတ္တံ နပရိယောနန္တတိ၊ ဘတ္တမဿ အစ္စာဒေတိ၊ ဣမေ ခေါ ဘိက္ခဝေ ပဉ္စ အာနိသံသာ ဒန္တက ဋ္ဌဿ ခါဒနေ။

(ပဉ္စဂုံတ္တရပါဠိတော်။)

အနက်ကား။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဒန္တကဋ္ဌဿ၊ ဒန်ပူကို။ ခါဒနေ၊ စားခြင်း၌။ အာနိသံသာ၊ အကျိုးတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ၊ ဤငါးပါး တို့တည်း။ ပဉ္စ၊ ငါးပါးတို့ဟူသည်။ ကတမေ၊ အဘယ်သည်တို့နည်း။ စက္ခုဿ၊ မျက်စိနှင့်သင့်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ မုခံ၊ ခံတွင်းသည်။ သုဂန္ဓံ၊ ကောင်းသောအနံ့ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ရသ ဟရဏိယော၊ အရသာ ကိုဆောင်ကုန်သော လျှာလည်ချောင်းတို့၌ရှိသော အကြောတို့သည်။ ဝိသုဇ္ဈန္တိ၊ စင်ကြယ်ကုန်၏။ ပိတ္တံ၊ သည်းခြေကို၎င်း။ သေမှံ၊ သလိပ်ကို ၎င်း။ ဘတ္တံ၊ ထမင်းကို၎င်း။ နပရိယောနန္တတိ၊ အပိတ်အပင်မရှိ၊ အဿ၊ ထိုဒန်ပူစားသောသူသည်။ ဘတ္တံ၊ ထမင်းကို။ အစ္စာဒေတိ၊ နှစ်သက် ၏။ (မြိန်၏လည်းဟူ)။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဒန္တကဋ္ဌဿ၊ ဒန်ပူကို။ ခါဒနေ၊ စားခြင်း၌။ အာနိသံသာ၊ အကျိုးတို့သည်။ ခေါ၊ စင်စစ်။ ဣမေပဉ္စ၊ ဤငါးပါးတို့တည်း။

[ဒန်ပူမစားရာ၌ အပြစ်ငါးပါးကိုလည်း အပြန်အားဖြင့် ၎င်းပါဠိ တော်တွင် ဟောတော်မူသည်။]

၁၁။ လုပ်ဆေးခြင်းအကျိုး

ရေဖြင့် လုပ်ဆေးခြင်းသည် သလိပ်နာ၊ ရေငတ်သောအနာ၊ ခံတွင်း၏ အညစ်အကြေးတို့ကို ပယ်နိုင်၏။ ရေချုပ်ချုပ်နှေးနှေးနှင့် လုပ်ဆေးခြင်းသည် သလိပ်၊ နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ ခံတွင်း၏ အညစ်အကြေး တို့ကို ပယ်နိုင်၏။ သွားကြိတ်ခြင်းကိုပယ်နိုင်၏။ ခံတွင်းပေါ့၏။

အဆိတ်သင့်သောသူ၊ မူးဝေသောသူ၊ သေအရက် စသည်တို့ဖြင့် ယစ်မူးသောသူ၊ အားခွန်ကုန်ခန်းသောသူ၊ သွေးဝမ်းကျသောသူ၊ သွေးအန်နာရှိသောသူ၊ မျက်စိနာရှိသောသူ၊ ဝမ်းသက်သောသူတို့သည် လုပ်မကျင်းအပ်။

မျက်နှာသစ်ခြင်း။ ။ရေဇေးဖြင့် မျက်နှာသစ်ခြင်းသည် သွေးအနဲခြင်း၊ သွေးဝမ်းကျခြင်း၊ ရတ္တပိတ်နာ၊ မူးဝေသောအနာ၊ ဝက်ခြင်၊ မွှဲ၊ ညှင်း၊ တင်းတိပ်တို့ကိုနိုင်၏။ ။ရေနွေးဖြင့် မျက်နှာသစ်ခြင်းသည် လေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ မျက်နှာနု၏။ ခံတွင်းခြောက်ခြင်းကိုပယ်နိုင်၏။

၈၅၅။ ။မျက်နှာသစ်သောအခါ ရေသုံးလက်ဘက်ကို သုံးခါရူရာ၏။ ရေတလက်ဘက်လျှင် အချိန်ဒင်္ဂါးရှစ်ပြားခန့်ရှိ၏။ ဤသို့ရေသုံးလက်ဘက်ရူခြင်းသည် ဆာမွတ်ခြင်း၊ အရေတွန့်ရှုံ့ခြင်း၊ ဆံဖြူခြင်းတို့ကိုနိုင်၏။ နှာစေးနာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ ကိုယ်ရောင်ရမ်းသောအနာတို့ကိုနိုင်၏။ အသက်ရှည်၏။ မျက်စိကိုကြည်လင်စေတတ်၏။

ဆီထောပတ်သောက်သောသူ၊ ထိခိုက်ရှုနသောသူ၊ ဝမ်းရောင်သောသူ၊ ကြက်မျက်သင့်သောသူ၊ ဖျဉ်းစွဲသောသူ၊ မောပန်းသောသူ၊ လေသလိပ်ထသောသူတို့သည် ရေမရူကောင်း။

ရေသောက်ခြင်း။ ။မျက်နှာသစ်ပြီးနောက် နေမထွက်မီ ညဉ့်ဦးယံက ခပ်ထားသောရေကို ရှစ်လက်ဘက်သောက်ရာ၏။ ထိုသို့နံနက်စောစောရေသောက်ခြင်းသည် မြင်းသရိုက်နာ၊ ကိုယ်ရောင်သောအနာ၊ ဝမ်းကိုက်နာ၊ ဖျားသောအနာ၊ ဝမ်းချုပ်သောအနာ၊ နူနာ၊ အဆိခဲနာ၊ ဆီးဘောက်ပြန်သော မုတ္တယာတ်နာ၊ သွေးနာ၊ သည်းခြေနာ၊ ခေါင်းသို့သွေးရောက်သောအနာ၊ မျက်စိနာ၊ လေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေတို့ကြောင့်ဖြစ်သော အနာတို့ကိုနိုင်၍ အနှစ်တရာချမ်းသာစွာ အသက်ရှည်၏။

မျက်စဉ်းခတ်ခြင်း။ ။မျက်နှာသစ်ပြီးလျှင် လက်ဝဲကန့်တိုက်အဖြူကို မျက်စဉ်းခတ်ရာ၏။ မျက်စိမသိနိုင်၊ လက်ဝဲကန့်တိုက်အညိုကို မျက်စဉ်းခတ်ခြင်းသည် မျက်စိယားခြင်း၊ မျက်စိ၌အညစ်အကြေးတို့ကိုပယ်နိုင်၏။

မျက်စိပူခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်းများကို ပယ်နိုင်၏။
လေ၊ နေပူကိုခံနိုင်၏။ လက်ဝဲကန့်တိုက်ကို သိုးဆောင်းတို့က(အန္တီ
မိုနီ)* ခေါ်သည်။

ညဉ့်၌အိပ်၍ မပျော်သောသူ၊ ပင်ပန်းသောသူ၊ အော့အန်သောသူ၊
အစာစားပြီးစဖြစ်သောသူ၊ ဖျားသောသူ၊ ခေါင်းလျှော်၍ပြီးစဖြစ်သော
သူ တို့သည် မျက်စဉ်းမခတ်အပ်။

ရိတ်ဖြတ်ခြင်း။ ။ ငါးရက်တကြိမ်ခြေသည်းလက်သည်း၊ မုတ်ဆိတ်၊
နှုတ်ခမ်းမွှေးတို့ကို နုတ်ပယ်ရိတ်ဖြတ်ရာ၏။ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊
မုတ်ဆိတ်၊ နှုတ်ခမ်းမွှေးတို့ကို ရိတ်ဖြတ်ခြင်းသည် ဝံစေတတ်၏။ ဥစ္စာကို
ရစေတတ်၏။ အသက်ရှည်၏။ လွန်စွာစင်ကြယ်၏။ နှစ်သက်ခြင်း၊ တင့်
တယ်ခြင်းတို့ကိုပြုတတ်၏။ နုတ်သင့်သောအမွှေးတို့ကို နုတ်အပ်၏။ နှာ
ခေါင်းမွှေးကိုမူကား ရိတ်ဖြတ်ခြင်းကိုသာပြုအပ်သည်။ တရံတဆစ်မျှမ
နုတ်အပ်။ ထိုနှာခေါင်းမွှေးကိုနုတ်လျှင် အလျှင်အမြန်မျက်စိသိတတ်
သည်။

ဆံဖီးခြင်း။ ။ မျက်နှာသစ်ပြီးလျှင် ဆံကိုဖီးရာ၏။ ဆံဖီးခြင်းသည်
ဖုတ်၊ မြူ၊ သန်း အညစ်အကြေးတို့ကိုပယ်နိုင်၏။

မှန်ကြည်ခြင်း။ ။ မှန်ကြည့်ခြင်းသည် မင်္ဂလာရှိ၏။ နှစ်သက်ခြင်းကို
ပြုတတ်၏။ ဝပြောစေတတ်၏။ အားရှိ၏။ အသက်ရှည်၏။ သနခြင်း၊
ကျက်သရေမရှိခြင်းကို ဖျက်ဆီးနိုင်၏။

၁၂။ အားကစားပြုလုပ်ချိန်နှင့် ရှောင်ကြဉ်ချိန်

ဝသန္တရတု၊ သိသိရရတု တို့၌ နံနက် ညနေအခါ သိုင်းကစား
ခြင်း၊ သိုင်းရိုက်ခြင်း အစရှိသည်ဖြင့် အပင်ပန်းခံခြင်းသည် ကိုယ်
လက်ပေါ့ပါး၏။ ခိုင်ခန့်၏။ အမှုကိုလုပ်ဆောင်နိုင်၏။ သလိပ်၊ သည်း
ခြေ၊ လေ၊ ဒေါသကုန်ခန်း၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ အစာကြေ၏။ ကြေ
ခဲသောအစာသော်လည်းကြေလွယ်၏။ ဝသောသူ၊ အားကြီးသောသူ၊
ကြေခဲသောဆီဥ၊ ထောပတ်၊ အသားများကို စားသောသူတို့သာ၍သင့်၏။

၁-Anti mony

လူခပ်သိမ်းတို့ပင်သော်လည်း အားထက်ဝက်မျှလောက် အပင်ပန်းခံခြင်းသည် သင့်လျော်၏။ နဖူး၊ နှာခေါင်း၊ လက်ကတီးကြား၊ ပေါင်ကုန်ကြားတို့၌ ခွေးထွက်လျှင် အားထက်ဝက်ကုန်ပြီဟု သိရ၏။

အစာစားပြီးစဖြစ်သောသူ၊ မေထုန်မှီဝဲပြီးစဖြစ်သောသူ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ ပန်းနာရှိသောသူ၊ ပိန်သောသူ၊ အားခွန်ကုန်ခန်းသောသူ၊ ရတ္တပိတ်နာရှိသောသူ၊ ထိခိုက်ရှနသောသူ တို့သည် အပင်ပန်းမခံအပ်။ ။ အားကုန်အောင် အပင်ပန်းခံခြင်းသည် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ရတ္တပိတ်နာတို့သည် ဖြစ်တက်ကုန်၏။

၁၃။ ဆီ၊ နံ့၊ သာဓမ္မ၊ လိမ်း၊ ကျံခြင်း၊ တို့၏ အကျိုး

ဆီလိမ်းခြင်း။ ။ နံနက်ခင်း၊ ညနေခင်း၌ ဆီလိမ်းနယ်ခြင်းသည် ကြည်လင်သန့်ရှင်းစေတတ်၏။ ဝစေတတ်၏။ ။ ပန်းတို့ဖြင့် ထုံအပ်သော ဆီမွှေး၊ နံသာဆီဖြူ၊ ကရမက်အစရှိသော ဆီမွှေးတို့ဖြင့် ကိုယ်လက် အင်္ဂါတို့ကို လိမ်းနယ် ခြင်းသည် လေနာ၊ သလိပ်နာ၊ နှလုံးနာ၊ ပင်ပန်းခြင်းတို့ကို ငြိမ်းစေနိုင်၏။ အားကြီး၏။ ချမ်းသာ၏။ အထူးအားဖြင့် ဦးခေါင်း၊ နား၊ ခြေထောက်တို့၌ အမြဲလိမ်းနယ်အပ်၏။ ဦးခေါင်းဆံပင်တို့ကို ဆီမွှေးလိမ်းခြင်းသည် ဣန္ဒြေအလုံးစုံတို့ကို ပြည့်ဖြိုးစေတတ်၏။ မျက်စိကြည်လင်၏။ ဦးခေါင်း၌ ရောဂါမဖြစ်နိုင်။ ဆံပင်များခြင်း၊ ရှည်ခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း၊ နက်ခြင်းတို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။

ဆီခတ်ခြင်း။ ။ နား၌ ဆီမွှေး ခတ်ခြင်းသည် နားနာ မဖြစ်နိုင်။ နား၌ အညစ်အကြေးမရှိနိုင်။ လည်ကုပ်၊ ကျောတောင့်ခြင်း၊ မေးခိုင်ခြင်း မဖြစ်နိုင်။ နားမအူနိုင်။ နားမထိုင်းနိုင်။ မပိတ်နိုင်။ နား၌ ဆေးရည်တို့ကို ခတ်လိုလျှင် အစာမစားမီ ခတ်ခြင်းကို ချီးမွမ်းအပ်၏။ ကောင်း၏။ ဆီကို ခတ်လိုလျှင် နေဝင်ပြီးနောက်မှ ခတ်ခြင်းကို ချီးမွမ်းအပ်၏။ ကောင်း၏။

ဆီနယ်ခြင်း။ ။ ခြေထောက်ကို ဆီလိမ်းနယ်ခြင်းသည် ကိုယ်လက် ခိုင်ခံ့၏။ မျက်စိကြည်၏။ အိပ်၍ ပျော်၏။ ပင်ပန်းခြင်း၊ ခြေတောင့်ခြင်း၊ ခြေနာခြင်း၊ ခြေရောင်ခြင်းတို့ကို နိုင်၏။ အပင်ပန်းခံပြီးသောသူ၏ ခြေထောက်ကို ဆီနှင့်နယ်လျှင် အပင်ပန်းပြေ၏။ အနာရောဂါမျိုးတို့သည် မဖြစ်နိုင်။

ထို့ကြောင့် ရဟန်းတို့အား ပရိက္ခရာဆီကျည်တောက်ကို ခွင့်ပြုတော်မူသည်။ မွေးတွင်း၊ အကြော တို့ကို ဆီလိမ်းနယ်လျှင် အားကြီး၏။ ရေလောင်းသော သစ်ပင်သည် စည်ပင်တိုးပွား သကဲ့သို့ ဆီလိမ်းနယ်သော ကိုယ်သည် စည်ပင်တိုးပွား၏။

ဖျားစခုနစ်ရက်အတွင်းသည် အဖျားသစ်မည်၏။ ဤအဖျားသစ်ရှိသောသူ၊ အစာမကြေသောသူ၊ ဝမ်းကျသောသူ၊ အန်သောသူ၊ ဝမ်းချုပ်၍ ပြီးစဖြစ်သောသူတို့ကိုယ်ကို မိမိလိမ်းအပ်။

၁၄။ ချေးတွန်းခြင်းစသည်တို့၏ အကျိုး

ချေးတွန်းခြင်း။ ။ ချေးတွန်းခြင်းသည် သလိပ်ကို ပယ်နိုင်၏။ အဆီခဲနာကိုနိုင်၏။ သုက်ကိုပေးတတ်၏။ အားကြီး၏။ သွေးကို ပွားစေတတ်၏။ အညစ်အကြေးကင်း၍ အေးရကို ကြည်လင်စေတတ်၏။ နူးညံ့စေတတ်၏။ မျက်စိ၊ ခြေထောက်၊ မျက်နှာတို့ကို ခိုင်ခံ့စေတတ်၏။ ပါးစောင်၊ သားမြတ်၊ မျက်နှာတို့ကို ပြည့်ဖြိုးစေတတ်၏။ နှစ်သက်ဘွယ်ရှိ၏။ ဝက်ခြင်၊ ဆားဝက်ခြင် ကင်း၏။

ရေချိုးခြင်း။ ။ ရေချိုးခြင်းသည် ဝမ်းမီးတောက်၏။ ဝမ်း၊ အသက်ရှည်၏။ အားခွန်ဗလဩဇာတို့ကိုပေးတတ်၏။ ယားနာ၊ အညစ်အကြေး၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ချွေး၊ ကိုယ်လက်တောင့်တင်းခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ပူအိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်းတို့ကို ဖျောက်နိုင်၏။ အပကိုရေးလောင်းသည် ရှိသော် အပူသည်အတွင်းသို့ရောက်၍ ဝမ်းမီးကို ချက်ခြင်းတောက်စေ၏။ ရတ္တပိတ်နာကိုနိုင်၏။ ရေခွေးနှင့် ရေချိုးခြင်းသည် အားကြီး၏။ လေသလိပ်ကိုနိုင်၏။

ရေခွေးနှင့် ခေါင်းလျှော်ခြင်းသည် မျက်စိနှင့်မသင့်၊ လေသလိပ်ပျက်သောသူမူကား ရေခွေးနှင့်ခေါင်းလျှော်ခြင်း၊ ချိုးခြင်းကို ပြုအပ်၏။

ချေးတွန်းမှုန့်။ ။ အခါခပ်သိမ်း ဆီးဖြူသီးနှင့်ချေးတွန်း၍ ရေချိုးခြင်းသည် အရေတွန့်ခြင်း၊ ဆံဖြူခြင်းလွတ်၍ အနှစ်တရာအသက်ရှည်၏။ ဖျားသောသူ၊ ဝမ်းကျသောသူ၊ မျက်စိနာ၊ နားနာရှိသောသူ၊ လေနာထသောသူ၊ ဝမ်းရောင်သောသူ၊ နှာစေးသောသူ၊ အစာမကြေသောသူ၊ အစာစား

၍ပြီးစဖြစ်သော သူတို့သည် ရေမချိုးအပ်၊ ရေချိုး၍ပြီးလျှင် ပြီးခြင်း အဝတ်နှင့်ရေကိုစင်အောင်သုတ်ခြင်းသည် ကိုယ်၏နှစ်သက်ခြင်းကို ပေး တတ်၏။ ယားနာ၊ အရေ၌ ဖြစ်သမျှသော အနာတို့သည် ကင်း၏။

ခေါင်းလျှော်စရာ။ ။ ငါးရတု ငါးဆယ်ဇာတ်၊ ဆေးကျမ်းတို့တွင် ရေချိုး ရာ၌ ၎င်း၊ ခေါင်းလျှော်ရာ၌ ၎င်း၊ ဆီးဖြူ၊ ကြစု၊ သစ်ဆိမ့်ဟူသော အသီး သုံးမျိုးဖြစ်သော တြိဖလကို ပြုတ်သော အရည်၊ ၎င်းအမှုန့်တို့ဖြင့် ချေး တွန်းခြင်း၊ ခေါင်းဆေးခြင်းကို ပြုရမည်ဟူ၍ သာဆို၏။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကဲ့သို့ တရော်၊ ကင်ပွန်း၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် ခေါင်းဆေးခြင်း၊ ချေးတွန်းခြင်း ကို ပြုရမည်ဟူ၍ စာပေကျမ်းဂန်တွင် မရှိဖြစ်လေသည်။

ဥတုအလိုက်ဝတ်ရုံခြင်း။ ။ ဧသောဟေမန္တဥတု၊ သိသိရဥတု၊ လေးလ တို့၌ ပိုးအဝတ်၊ သားမွှေးအဝတ်၊ နီသောအဆင်းရှိသော အဝတ်၊ ပုဆိုး၊ စောင်တို့ကို ဝတ်ရုံလျှင် နွေး၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။

ချိပ်၊ ပိန္နဲ၊ တောက်ယပ်အစရှိသော ဖန်သော အရည်တို့ဖြင့် ဆိုးသော အဝတ်ကို ပူသောဝသန္တဥတု၊ ဂိမ္မဥတု၊ လေးလတို့၌ ဝတ်ရုံရာ၏။ ဧ၏။ စင်ကြယ်၏။ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ထိုဖန်ရည်ဆိုးသော အဝတ်တို့တွင် ပေါ့သော အဝတ်ကို ချိုးမွမ်းအပ်၏။

ဝဿာနဥတု၊ သရဒဥတု လေးလတို့၌ ဖြူသော အဝတ်ကို ဝတ်ရုံရာ၏။ တင့်တယ်၏။ မပူမနွေးဖြစ်၏။ အေးအပူကို တားမြစ်နိုင်၏။

အညစ်အကြေးမရှိသော အဝတ်သစ်ကို ဝတ်ခြင်းသည် ဘုန်းကျက် သဒရတိုးတက်၏။ ကာမဂုဏ်ကို တိုးပွားစေတတ်၏။ အသက်ရှည်၏။ နှစ်သက်ဘွယ်ရှိ၏။ ချစ်ဘွယ်ရှိ၏။ ချေးရှိသော အဝတ်ဟောင်းကို ဝတ် ခြင်းသည် ယားနာပေါက်တတ်၏။ သန်းများ၏။ လူနာ၏။ ကျက်သရေ ယုတ်၏။

ဥတုအလိုက်လိမ်းခြင်း။ ။ ဧသောဟေမန္တဥတု၊ သိသိရဥတုလေးလ တို့၌ ကုန်မံ၊ ကရမက်၊ အကျော်၊ လိပ်သည်းတို့ကို ရော၍ လိမ်းရာ၏။ ပူ၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။

ပူသောဝသန္တဥတု၊ ဂိမ္မဥတု လေးလတို့၌ ကရမက်၊ ပရုတ်၊ သားလှ ကျေးဇူးသုံးပါးတို့ကို ရော၍ လိမ်းရာ၏။ ဧ၏။

ဝဿာန,သရဒ မိုဃ်းတွင်းလေးလတို့၌ ကရမက်, ကုကုံမံ, ကတိုး သုံးပါးတို့ကို ရော၍လိမ်းရာ၏။ မပူမဒေးရှိ၏။

ဆိုခဲ့ပြီးသော အမွှေးလိမ်းကျံခြင်းသည် ဧရဝတ်ခြင်း, မူးဝေခြင်း, မကောင်းသောအနံ့, ချွေး, ကိုယ်လက်ပူပန်ခြင်းတို့ကိုနိုင်၏။ တင့်တယ်ခြင်း, တန်ခိုး, အရေအဆင်းနှစ်သက်ခြင်း, ဩဇာအားခွန်တို့ကို ပွားစေတတ်၏။ ရေမချိုးကောင်းသော သူတို့သည်လည်း အမွှေးမလိမ်းကောင်း။

ပန်းပန်ခြင်း။ ။ မွှေးသော ပန်းတို့ကို ပန်ခြင်းသည် နှစ်သက်ဘွယ်ကို ပြုတတ်၏။ သနခြင်း၊ အမှောင့်ပယောဂ မကောင်းသော ဂြိုဟ်စီး ဂြိုဟ်နင်းတို့ကိုပယ်နိုင်၏။ ကာမဂုဏ်ကို ပေးတတ်၏။ ကျက်သရေကို တိုးပွားစေတတ်၏။

၁၅။ နေ့နံ့အလိုက်ရတနာတို့ကို ဝတ်ဆင်ရကျိုး။

ဝတ်ဆင်ရန်ရတနာ။ ။ ရွှေကို ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် စင်ကြယ်၏။ တင့်တယ်၏။ နှစ်သက်ဘွယ်ရှိ၏။ စိန်, ကျောက်နီ အစရှိသော အမျက်ကျောက်မျိုးကို ဝတ်ဆင်ရခြင်းသည် မကောင်းသော ဂြိုဟ်စီး ဂြိုဟ်နင်းကိုပယ်နိုင်၏။ ကိုယ်ကိုစည်ပင်စေတတ်၏။ မကောင်းသော အိပ်မက်ကို ဖျက်ဆီးနိုင်၏။ သနခြင်း, မတင့်တယ်ခြင်းကို ငြိမ်းစေတတ်၏။

ဂြိုဟ်အလိုက်ရတနာ။ ။ ဂြိုဟ်အစီးအနင်း, ဒဿာစား, ဂြိုဟ်စား, ဂြိုဟ်ပျက်, သက်ရောက် မကောင်းသောအခါ ဂြိုဟ်အားလျော်စွာ ဝတ်ဆင်ရန် ရတနာမျိုးကား—

- တနင်္ဂနွေမှာ ကျောက်နီ,
- တနင်္လာမှာ ပုလဲ,
- အင်္ဂါမှာ သန္တာ,
- ဗုဒ္ဓဟူးမှာ မြ,
- ကြာသပတေးမှာ ဥဿဘယား,
- သောကြာမှာ စိန်,
- စနေမှာ နီလာ,
- ရာဟုမှာ ဂေင်္ဂါမိတ်,
- ကိတ်မှာ ကြောင်—

တို့ကို ဝတ်ဆင်အပ်ကုန်၏။ ဤအမျက် ကျောက်ကိုးမျိုးတို့ကို ဂြိုဟ်
အစီး အနင်း အစရှိသည် မကောင်းသောအခါ နဝရတ်လက်စွပ်
ဘယက်ပြုလုပ်၍ ဆင်ယဉ်ဝတ်စားရမည်။

နဝရတ်လက်စွပ်။ ။ နဝရတ်လက်စွပ်လုပ်နည်းမှာလည်း ယခုအခါ
မြန်မာနိုင်ငံတွင်လုပ်ဆောင်ကြသည့် နဝရတ်လက်စွပ်များသည် ဗေ
ဒင်ကျမ်း၊ ဆေးကျမ်းတို့နှင့်မညီ။ “အရှေ့ကစ၍ - လက်ျာရစ်၊ စိန်၊ ပုလဲ၊
သန္တာ၊ ဂေါ်မိတ်၊ နီလာ၊ ကြောင်၊ ဥဿဘယား၊ မြ၊ အလယ်၌
ကျောက်နီ” ကိုထား၍ပြုလုပ်သော လက်စွပ်ဘယက်တို့မှာ ဗေဒင်ကျမ်း
ဆေးကျမ်းတို့နှင့်ညီသည်။

အနုဆေး။ ။ ဂေါ်ရာဇဉ်းကို ဆောင်ခြင်းသည် မင်္ဂလာရှိ၏။
အသက်ရှည်၏။ ကျက်သရေရှိ၏။ ပယောဂကိုနိုင်၏။ ဘေးရန်ကိုဖျက်
ဆီးနိုင်၏။ အနုဆေးဖြစ်၍ လူချစ်၏။

ဘိနပ်စီးခြင်း။ ။ ဘိနပ်စီးခြင်းသည် ခြေနာကိုပယ်နိုင်၏။ ဝမ်း၊ မျက်
စိနှင့်သင့်၏။ အသက်ရှည်၏။

၁၆။ အစာစားရာ၌ ဒေသ, ကာလ ၂-ပါးကို ဆင်ခြင်ရန်

လူတို့၌ စားချင်ခြင်း၊ သောက်ချင်ခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲချင်ခြင်း ဤသုံး
ပါးတို့သည် အမြဲမပြတ်ဖြစ်၏။ ထမင်းဆာခြင်းသည် ကိုယ်လက်နှမ်း
နယ်၏။ ခံတွင်းပျက်၏။ ထိုင်းမှိုင်း၏။ မျက်စိဝေ၏။ ဝမ်းတွင်းပူ၏။ အား
ကုန်၏။ ရေငတ်ခြင်းသည် လည်ချောင်းခြောက်၏။ နားထိုင်း၏။ ခြောက်
သွေ့၏။ ရင်ခုန်၏။ အစာကိုအဆာခံ၍မစားရာ၊ ဆာလျက်မစားနေ
လျှင် ဝမ်းမီးပျက်သည်ဖြစ်၍နောက်တဖန်ထပ်၍စားသော်လည်း အစာ
မကြေနိုင်ဖြစ်တတ်သည်။ စားအပ်သောအစာသည် ဝစေတတ်၏။ ချက်
ခြင်းအားကိုဖြစ်စေတတ်၏။ ကိုယ်ကိုရွက်ဆောင်နိုင်၏။ သတိ၊ ပညာ၊
အစွမ်းသတ္တိ၊ အရည်အဆင်း၊ ဩဇာ၊ အသက်၊ တင့်တယ်ခြင်းတို့ကို
ပွားစေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် လူတို့သည်ဒေသ, ကာလနှစ်ပါးတို့ကိုဆင်
ခြင်၍ အစာစားရာ၏။

ကာလနှစ်ပါးဟူသည်ကား- နံနက်နှင့်ညတည်း။ နေ့လည်၌ အစာ
မစားရာ၊ နံနက်စာကိုအနောက်တိုင်းပြည်မဇ္ဈိမဒေသများ၌နေ့ကိုသုံးပုံပုံ

၍ ပဌမပုံအထက် ဒုတိယပုံ အဝင်စဉ် စားကုန်၏။ နေ့ကိုသုံးပုံသုံးယံပြု၍ ယံ၏အလယ်၌မစားရာ၊ နံနက်စာကို ယံနှစ်ခုကိုမလွန်စေအပ်။ ယံ၏ အလယ်၌စားလျှင် ရသသေသ အဇိဏ္ဏနာဖြစ်တတ်၏။ ပဌမယံ၊ ဒုတိယ ယံ ဖြစ်သော ယံနှစ်ပါးကို လွန်မှစားလျှင်အားကုန်တတ်၏။

အစာစားသင့်၊ မစားသင့်။ ။ တနည်းကား မရသဒေါသ၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စသော အညစ်အကြေးတို့သည် ကျက်ကုန် ကြေကုန်သည် ရှိသော် စားလိုခြင်း၊ ဆာခြင်း အကြောင်းသည်ဖြစ်တတ်၏။ ဤကဲ့သို့ စားလိုခြင်း၊ ဆာခြင်း ဖြစ်သောအခါသည် အစာစားသင့်သော အခါဖြစ်၏။ မဆာလျှင်မည်သည့်အခါမဆို မစားကောင်း။ လေမ တက်၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် အဟုန်မပျက်သွား၏။ ကိုယ်လက်ပေါ့ပါး ၏။ စားသောက်လို၏။ ဤသည်ကား အစာကြေသောလက္ခဏာ တည်း။ ။ စားသောက်လျှင် စားသောက်ခြင်း စားသောက်သော အစာကျက်ကြေ၍ ထွက်မြဲတိုင်း ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် ချွေးတို့ထွက် ခြင်းသည် ကျန်းမာသောသူ၏ လက္ခဏာတည်း။

အစာထည့်ခွက်။ ။ အစာထည့်သောရွှေခွက်သည် ဒေါသသုံးပါး ကိုနိုင်၏။ မျက်စိကြည်လင်၏။ လူနှင့်သင့်၏။ ငွေခွက်သည် မျက်စိနှင့် သင့်၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ လေသလိပ်ကိုပျက်စေတတ်၏။ ကြေးဖြူ၊ ကြေးကြွပ်ခွက်သည် ဉာဏ်ပညာကိုပေးတတ်၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ သွေး၊ သည်းခြေကို ကြည်လင်စေတတ်၏။ ကြေးဝါခွက်သည် လေကို ပျက်စေတတ်၏။ ခြောက်၏။ ပူ၏။ ပိုးနာ၊ သလိပ်နာ ကိုနိုင်၏။ သံခွက် ၌ထည့်အပ်သော ဘောဇဉ်သည် အမှုခပ်သိမ်းပြီးစီးခြင်းကိုပြုတတ်၏။ ကိုယ်ရောင်ရမ်းသောအနာ၊ သည်းခြေပျက်၍ ဖြူဖြော့သောအနာ ကို နိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေတတ်၏။ ဓာတ်ကုန်ခမ်းခြင်းကို ပယ်နိုင်၏။ ကျောက်ခွက် မြေခွက်၌ထည့်သောဘောဇဉ်သည် ဘုန်းကျက်သရေကို တားမြစ်တတ်၏။ သစ်သားခွက်၌ထည့်သော ဘောဇဉ်သည် နှုတ်ကိုမြိန် စေတတ်၏။ သလိပ်ကိုပွားစေတတ်၏။ ဖက်ခွက်သည် နှုတ်ကိုမြိန်စေ တတ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ အဆိပ်သင့်ခြင်းကိုနိုင်၏။ သနခြင်းများ ကိုပယ်နိုင်၏။

ဓသာန်ဓရခွက်။ ။ ကြေးနီ သောက်ရေခွက်သည်၎င်း၊ မြေခွက် သည်၎င်းသင့်၏။ ကျောက်သလင်းခွက်၊ ဖလ်ခွက်သည် စင်ကြယ်၏။

း၏၊ ကြေးခွက်၊ အမျက်ကျောက်ကိုလုပ်သော ခွက်တို့သည်လည်း ကျောက်သလင်းခွက်၊ ဖလ်ခွက်နှင့်တူကုန်၏။

မစားမိပြုရန်။ ။ ထမင်းမစားမီ စားခါနီးအခါ သိန္ဓောနှင့်ချင်းကို စားခြင်းသည် ဝမ်းမီးတောက်၏နှုတ်မြိန်၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်သော ကြောင့် လျှာ၊ လည်ချောင်းသန့်ရှင်း၏။

ထမင်းစားသောအခါ မျက်စိသိခြင်း၊ ဝေခြင်းဖြစ်သောကြောင့် မျက်စိမဝေရအောင်စားစဉ် ဗြဟ္မာ၊ ဗိဿနိုး၊ ပရမီသွာတို့ကို အောက် မေ့အပ်၏။ အစာကို ဗြဟ္မာအစိုးရ၏၊ ရေကို ဗိဿနိုးအစိုးရ၏၊ စား ပြီးနောက်၌ ပရမီသွာအစိုးရ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုနတ်ကြီးသုံးယောက် တို့ကို အောက်မေ့၍ စားလျှင် မျက်စိမဝေနိုင်၊ တနည်းလည်း-

အဉ္စနဂဗ္ဘသမ္ဘူတံ၊ ကုမာရံ ဗြဟ္မစာရိနံ။
ဒိဋ္ဌိဒေါသဝိနာသာယ၊ ဟနမန္တံ သရာဗျဟံ။ ။

အနက်ကား။ ။ အဉ္စန ဂဗ္ဘသမ္ဘူတံ၊ အဉ္စနတိမည်သော မျောက်မ၏ဝမ်းမှဖြစ်သော။ ကုမာရံ၊ ပျိုမျစ်သော။ ဗြဟ္မစာရိနံ၊ ဗြဟ္မာ မင်းနှင့်တူသောအကျင့်ရှိသော။ ဟနမန္တံ၊ ဟနမန်မျောက်မင်းကို။ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ ဒိဋ္ဌိဒေါသဝိနာသာယ၊ မျက်စိ၏အပြစ်ဒေါသ ပျောက်ခြင်းငှါ။ သရာမိ၊ အောက်မေ့ပါ၏။

ထမင်းမစားမီ ဤဂါထာကိုရွတ်၍စားလျှင် မျက်စိမဝေနိုင်။ ။ ဤကား လောကီအလိုတည်း။

မစားမီဆင်ခြင်ရန်။ ။ သာသနာတော်အလိုအားဖြင့်ကား ရတနာ သုံးပါးအောက်မေ့၍ စားသင့်၏။ တနည်းလည်း “ပဋိသင်္ခါယော နိသော ဝိဏ္ဏပါတံ” အစရှိသည်ကိုရွတ်၍စားသင့်၏။ ။ တနည်းလည်း- စားသောက်အပ်သော အစာအာဟာရသည် နတ်ဩဇာလောက်ပင် အနံ့အရသာနှင့်ပြည့်စုံသော်လည်း ခံတွင်းသို့ရောက်လျှင် တံထွေးနှင့် ရော၍ ဝါးသောကြောင့် ခွေးအန်ဖတ်နှင့်တူသဖြင့် စက်ဆုပ်ဘွယ်ဖြစ် ၏။ အစာသစ်အိမ်အုသို့ ရောက်ပြန်လျှင်လည်း သလိပ်၊ သွေး၊ ပြည်၊ သည်းခြေဟူသော အာသယလေးပါးနှင့်ရော၍ စက်ဆုပ်ဘွယ်ရှိ၏။ အစာဟောင်းအိမ်သို့ ရောက်ပြန်လျှင်လည်း ကျင်ကြီးဖြစ်၍ စက်ဆုပ်

ဘွယ်ရှိ၏။ ဤသို့ အာဟာရပဋိကုလသညာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်း၍ စားသင့်၏။

ချိုချဉ်ရသာသုံးဆောင်နည်း။ "အစာစားလို၍ ဆာသောသျှံ လေပျက်လျက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့်လေကိုနိုင်အောင် ရှေးဦးစွာအချို၊ အဆိမ့်ကို စားရာ၏။ သုံးပုံတပုံခန့်စားမိလျှင် သည်းခြေအိမ်မှ သည်းခြေသည် ထွက်၍ အစာနှင့်ရောသောကြောင့် သည်းခြေကိုနိုင်အောင် အချဉ်၊ အငန်ကို စားရာ၏။ သုံးပုံ နှစ်ပုံကျပြီးနောက် အစာဝင်သောလမ်း အစာသစ် အိမ်တို့၌ ရှိသောသလိပ်သည် အစာ၌ဝင်၍ ရောနှောသောကြောင့် အပူ၊ အစပ်၊ အဖန်ကို စား၍ ပြီးဆုံးစေရာ၏။ ပြီးလျှင် စားအပ်သော အပူ၊ အစပ်၏ အခိုးသတ္တိကိုနိုင်အောင် အစာပျောင်းပြော၍ နပ်အောင်၊ ကျက်အောင်၊ အဖျော်ရည်၊ ရှုပတ်ရည်၊ နွားနို့သင့်ရာတို့ကို သောက်အပ်ကုန်၏။

ထမင်းဆာသောသျှံ လေထသည်။ ဝမ်းမီးတောက်သည်။ ထို့ကြောင့် ကြေခဲသောထောပတ်၊ အချို၊ အဆိမ့်၊ မုံ့၊ ကြာစွယ်၊ ကြာရင်း၊ ကြာဥ အစရှိသောဥမျိုး၊ လိမ်မော်၊ သလဲ အစရှိသော အသီးမျိုး၊ သခွားအစရှိသော အသီးမျိုးတို့ကို ၎င်း၊ သကြား၊ ကြံသကာ အစရှိသော ကြေခဲသော အစာတို့ကို ၎င်း၊ ကောက်ညှင်း၊ ထမင်းခွဲအစရှိသော ကြေခဲသော အစာတို့ကို ၎င်း၊ ရှေးဦးစွာ စားအပ်၏။ ထမင်းစားပြီးနောက် တရံတဆစ်မျှ မစားကောင်း။ ထို့နောင် ထမင်းဟင်းတို့ကို စားအပ်ကုန်၏။ ထို့နောင် နွားနို့ချဉ်၊ ရက်တက်အစရှိသည်တို့ကို စားအပ်ကုန်၏။ ထို့နောင် အစပ်၊ အဖန်တို့ကို စားပြီးလျှင် အရည်မျိုးတို့ကို သောက်အပ်ကုန်၏။

ဤသို့ ဆေးကျမ်းတို့တွင်ဆိုသည့်အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားနှင့် ရဟန္တာ အပေါင်းတို့သည် နံနက်နေအရက်တက်လျှင် အချို၊ အဆိမ့်၊ အကောင်း၊ အမွန်၊ မုံ့မျိုး၊ သစ်သီးမျိုးစသည်တို့ကို စားတော်မူကြ၍ ဆွမ်းခံဝင်ပြီးလျှင် ပြန်မှ ဆွမ်းစားတော်မူကြသည်။ ယခုတိုင် အနောက်ပြည်သား သိုးဆောင်း၊ ပသီ၊ မန်ဂိုလ်၊ ဟိန္ဒူ၊ ဗင်္ဂါလီစသော လူမျိုးတို့မှာ နံနက်စောစော မုံ့၊ နွားနို့ စသည်တို့ကို စား၍ ပဌမယံ လွန်ပြီးနောက်မှ ထမင်းစားကြသည်။

မူ,ဝေ,ဖြေ,မာထစင်။ ။အလွန်ပူသော ထမင်းဟင်းအစာတို့ကို စားလျှင် အားပျက်၏။ အလွန်ဒေသော ထမင်းဟင်း, ခြောက်သော ပုံ့ဆန်းစသော ဝတ္ထုတို့သည် ကြေခဲ၏။ အလွန်ပြော့သော ထမင်းသည် အားမရှိ၊ မာလွန်းသောထမင်းသည် ကြေခဲ၏။ အာဟာရအကျိုးအပြစ်ကိုမရ၊ အလွန်လေးလွန်းလျှင် ခံတွင်းပျက်၏။ ထို့ကြောင့် မလေး မမြန်စားသင့်၏။

ကြေခဲခြင်း ၃-ပါး။ ။ဝမ်းမီးညှံသောသူသည်-

- ၁။ အတိုင်းအရှည်အားဖြင့် ကြေခဲခြင်း,
 - ၂။ သဘောအားဖြင့် ကြေခဲခြင်း,
 - ၃။ အပြုအပြင် အချက်အပြတ်အားဖြင့် ကြေခဲခြင်း,
- ဤကြေခဲခြင်း သုံးပါးတို့ကို ကြဉ်ရှောင်ရာ၏။
- ၁။ ပဲနောက်ထမင်း အစရှိသော ဝတ္ထုတို့သည် အတိုင်းအရှည် အတိုင်းစားလျှင်ကြေ၏။ ပို၍စားလျှင်ကြေခဲသောကြောင့် “ဗ္ဗာ” ဂရုမည်၏။
 - ၂။ မာသ်ပဲ, ကုလားပဲ, ပဲကြီး, ဝက်သားအစရှိသော ဝတ္ထုတို့သည် သဘောအားဖြင့် ကြေခဲသောကြောင့် သဘာဝ ဂရုမည်၏။
 - ၃။ အလွန်ချိုဆိမ့်သောမုံ့, အလွန်ကောင်းသော ဟင်းလျှာတို့ သည် အပြုအပြင်အားဖြင့် ကြေခဲသောကြောင့် သင်္ခါရဂရု မည်၏။

ဝမ်းမီးနန့်သောသူသည် သဘာဝဂရုသင်္ခါရဂရုအစာတို့ကို စားလို သမျှထက်ဝက်သာစားရာ၏။ ကြေလွယ်သောအစာတို့ကို ဝရံသာစားရာ ၏။ ဤသည်ကား ချမ်းသာစွာကြေနိုင်သောအတိုင်းအရှည်မတ္တာတည်း။ ဤကားမတ္တာကိုလွန်၍စားလျှင် မတ္တာဂရုဖြစ်၏။ သောက်ဘွယ်တို့ကို မူကားအတိုင်းအရှည်ထက် အတော်အသင့်လွန်သော်လည်း ကြေသည် သာဖြစ်၏။

ဝမ်းမီးပျက်တတ်ခြင်း။ ။ပုံ့ဆန်းအစရှိသော ခြောက်သောအစာ, နို့နှင့်ငါး, သေမျိုး, အချဉ်မျိုးအစရှိသော အစာချင်းဆန့်ကျင်ဆက် ဖြစ်သောအစာ, ကုလားပဲ, ပဲရာဇာအစရှိသော ချုပ်သော အစာတို့

သည် ဝမ်းမီးကိုဖျက်တတ်ကုန်၏။ အစားလွန်လျှင် ပျင်းရိခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ ထိုးကျင့်ခြင်း ဖြစ်တတ်ကုန်၏။ အစားနည်းလျှင် ပိန်၏။ အားပျက်၏။ လေနာဖြစ်တတ်၏။ ဤကဲ့သို့ အယုတ်အလွန်စားခြင်းကို ဝိသမာသနုခေါ်သည်။

မဆာဘဲနှင့်စားခြင်းသည် ကောင်းစွာမစားနိုင်၊ ဝမ်းမီးပျက်၏။ ရောဂါဖြစ်တတ်၏။ အဆာလွန်မှစားလျှင် ဝမ်းမီးကို လေဖျက်သောကြောင့် အစာကောင်းစွာမကြေ၊ ထမင်းစားပျက်တတ်၏။ ဝမ်းမီးကောင်းသောသူပင်ဖြစ်သော်လည်း ဝမ်းကိုလေးပုံပုံ နှစ်ပုံကိုသာ အစာဖြင့်ပြည့်စေရ၏။ တပုံကို အရည်ဖြင့်ပြည့်စေရ၏။ တပုံကို လေသွားလာရန်ဘိုချန်ရ၏။

ထို့ကြောင့်—

စတ္တာရော ပဉ္စ အာလောပေ၊ အဘုတော ဥဒကံ ပိဝေ။
အလံ ဖာသု ဝိဟာရာယ၊ ပဟိတတ္တဿ ဘိက္ခုနော။ ။

ဟူ၍ ဟောတော်မူသည်။

အနက်ကား။ ။ စတ္တာရောပဉ္စအာလောပေ၊ လေးလုပ်ငါးလုပ်တို့ကို။ အဘုတော၊ စားနိုင်လျက်မစားမူ၍။ ဥဒကံ၊ ရေကို။ ပိဝေ၊ တန်၍သောက်ရ၏။ ပဟိတတ္တဿ၊ နိဗ္ဗာန်သို့စေလွှတ်သော စိတ်ရှိသော။ ဘိက္ခုနော၊ ရဟန်း၏။ ဖာသုဝိဟာရာယ၊ ချမ်းသာစွာ နေခြင်းငှါ။ အလံ၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်၏။

ရေသောက်ခြင်း။ ။ ရေများစွာ သောက်သော်၎င်း၊ အနည်းငယ်သောက်သော်၎င်း၊ အစာမကြေ၊ ထို့ကြောင့် မနည်းမများရေကို တခြိုက်စီဖြည်းညင်းသက်သာ တင်းတိမ်ရုံသောက်ရ၏။ အစာမစားခင် ရေသောက်လျှင် လူပိန်၏။ ဝမ်းမီးပျက်၏။ အစာလယ်၌ ရေသောက်လျှင် ဝမ်းမီးတောက်၏။ အဆုံး၌သောက်လျှင်ဝမ်း၊ သလိပ်ပွား၏။ ထို့ကြောင့် ဝသောသူသည် အစာ၏အလယ်၌ ရေသောက်အပ်၏။ အဆုံး၌ မသောက်အပ်၊ ပိန်သောသူသည် အဆုံး၌သောက်အပ်၏။ ရေငတ်သည့်အခါ အစာစားလျှင် ဂူနာဖြစ်တတ်၏။ အစားစာလို၍ ဆာသောအခါ ရေသောက်လျှင် ရေဖျဉ်းအနာဖြစ်တတ်၏။

လှမ်းဆေးခြင်း။ ။ ထမင်းစား၍ ပြီးလျှင် သွားကြား၌ရှိသော အစာ ကုန်အောင်လုပ်ဆေးရ၏။ လုပ်ဆေးခြင်းသည် ခံတွင်း၌မကောင်းသော အနံ့ပျောက်၏။ သွားစင်ကြယ်၏။

လက်ဆေး၍အနီ၍ခြင်း။ ။ ထို့နောင် လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးအပ်၏။ ဆေးပြီးသောလက်၌ ရေထည့်၍ မျက်စိကိုစင်ကြယ် အောင်ဆေးရ၏။ ထို့နောင်—

ဝိဏှုရတ္တာ တထေဝန္တံ၊ ပရိဏာမောစ ဝေ ယထာ။
သစ္စေန တေန မေ ဘုတ္တံ၊ ဇီရတုန္တမိဒံ တထာ။ ။

အဂ္ဂတ္တိရဂ္ဂိဝဠုဝါနလောစ၊ ဘုတ္တံ မန္တံ ဇီရယတွသေသံ။
သုခန္ဓ မေ တပုရိဏာမသံဘဝံ၊ ဝစ္ဆန္တရောဂံ မမ စတ္ထု ဒေဟံ။ ။

အင်္ဂါရကမဂတ္တိစ၊ ပါဝကံ သူရိယမိသိနာ။
ပဉ္စေတံသံသရေ နိစ္စံ၊ ဘုတ္တံ တဿ သုဇီရတိ။ ။

ဤမန္တန်ဖြင့် လက်ဝါးကို ခုနစ်အုပ်မန်း၍ ဝမ်းပိုက်ကို သပ်လျှင် အစာကြေ၏။ အစာကြေသည့်နောက် လေထ၏။ အစာမကြေမီအချို့ ကြေ၊ အချို့မကြေဖြစ်သောအခါ သည်းခြေထ၏။ အစာစား၍ပြီးစ၌ သလိပ်ထ၏။ ထို့ကြောင့် အစာစား၍ပြီးစ သလိပ်ကိုနိုင်အောင်နံ့သာ ဖြူ၊ နံ့လပ်အစရှိသော သလိပ်ကိုနိုင်သော အမွှေးမျိုးပါသော အခိုး ကို ရှုရာသောက်ရ၏။

ကွမ်းစားခြင်း။ ။ ဖန်သော၊ စပ်သော၊ ခါးသောအရသာရှိသော ကွမ်းသီး၊ ပရုတ်၊ ကတိုး၊ လေးညှင်း၊ ဇာဒိပျိုလ်တို့ကို၎င်း၊ ဖာလာ၊ ကြစုသီး အစရှိသည်တို့ကို၎င်း၊ ကွမ်းရွက်နှင့်တကွသော စားမြဲ ကွမ်း အတိုင်းတွင် ဖာလာ၊ လေးညှင်း၊ စမုန်မျိုး ထည့်၍သော်၎င်းစားရ၏။ မေထုန်မှီဝဲသောအခါ၊ အိပ်ရာမှထသောအခါ၊ ရေချိုး၍ပြီးသောအခါ၊ အစာစားပြီးစအခါ၊ အန်ပြီးစအခါ၊ စစ်တိုက်သောအခါ၊ ပရိသတ်သို့ ဝင်သောအခါ၊ မင်းရွှေသို့ဝင်သောအခါတို့၌ ကွမ်းစားအပ်ကုန်၏။ ကွမ်း သည်ထက်၏။ ပူ၏။ အသံကို ကောင်းစေတတ်၏။ တင့်တယ်၏။ ခါး၏။ ငန်၏။ ဖန်၏။ ကာမဂုဏ်ကို ပွားစေတတ်၏။ သွေး၊ သည်းခြေကိုပွားစေ တတ်၏။ ကြေလွယ်၏။ လေသလိပ်၊ မကောင်းသောအနံ့၊ အညစ်အကြေး

တို့ကိုပယ်နိုင်၏။ ခံတွင်းသန့်ရှင်း၏။ ကောင်းသောအနံ့ရှိ၏။ နှစ်သက်
ဘွယ်ရှိ၏။ နှုတ်ခမ်းလှ၏။ မေးသွားတို့၌ ရှိသောအညစ်အကြေးကို ဖျက်
ဆီးတတ်၏။ လည်ချောင်းနာကို နိုင်၏။

ကွမ်းအစုမှတ်ဘွယ်။ ။ အသစ်ဖြစ်သော ကွမ်းအကောင်း မျိုးသည်
ချို၏။ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ ကြေခဲ၏။ ကွမ်းသီးသည်ကြေခဲ၏။ ဧး၏။ အဆီမရှိ။
ဖန်၏။ သလိပ်သည်းခြေကိုနိုင်၏။ မူး၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ နှုတ်မြိုနိုင်၏။
ခံတွင်းအရသာပျက်ခြင်းကိုနိုင်၏။ ကွမ်းသီး၏အလယ်အူကို ပြုတ်၍စား
လျှင် ဒေါသသုံးပါးလုံးကို နိုင်၏။ ကွမ်းသီးပြုတ်သောအရည်သည်ကြေ
ခဲ၏။ သလိပ်ကိုပွားစေတတ်၏။ အလွန်ဝမ်းမီးကို ဖျက်တတ်၏။ ရှားစေး
သည် သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်၏။ ထုံးသည် လေသလိပ်ကိုနိုင်၏။ ဤ
ဝတ္ထုစုကို ပေါင်းခြင်းကြောင့် ဒေါသသုံးပါးလုံးတို့ကိုနိုင်၏။ နံနက်
ကွမ်းသီးများများ၊ နေ့လယ်၌ ရှားစေးများများ၊ ည၌ ထုံးများများ
ထည့်၍ ကွမ်းကိုစားအပ်၏။

ကွမ်းရွက်ဖျား၌ အသက်၊ အရင်း၌ စည်းစိမ်ချမ်းသာ၊ အလယ်
အကြော၌ ဘုန်းကျက်သရေတို့သည် တည်ကုန်၏။ ထို့ကြောင့်ထိုသုံး
ပါးတို့ကို ပယ်၍စားအပ်ကုန်၏။ ကွမ်းကိုအလွန်မစားရာ၊ အလျှင်း
မစားဘဲလည်းမနေရာ၊ ကွမ်းကို အလွန်စားခြင်းကြောင့် ကိုယ်၏ခိုင်ခံ့
ခြင်း၊ ဆံပင်၊ သွား၊ ဝမ်းမီး၊ အရေအဆင်း၊ အားခွန်တို့သည် ကုန်ခန်း
တတ်ကုန်၏။ သည်းခြေ၊ လေ၊ သွေးတို့သည် ခြောက်ကပ်ကုန်၏။ သွားနာ
သောသူ၊ အဆိပ်သင့်သောသူ၊ မူးဝေသောသူ၊ အားခွန်ကုန်ခန်းသောသူ
တို့သည် ကွမ်းမစားကောင်း။

၁၇။ ထမင်းစားပြီးစ၌ နေထိုင်ပုံအလိုက် အကျိုးများ

ထမင်းစားပြီး၍ ရပ်သော သူတို့သည် အားကြီး ကုန်၏။ စကြိုသွား
သော သူသည် အသက်ရှည်၏။ အိပ်သော သူသည်ဝမ်း၊ ပြေးသောသူ
သည်အသက်တို၏။ သေမင်းလိုက်၏။ ။ ဝမ်း၏ လက်ဝဲဘက် ချက်
အထက်၌ အစာသစ်အိမ်နှင့် ဝမ်းမီးလည်းတည်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့်
ထမင်းစားပြီးလျှင် အစာနေရာကျအောင် တနာရီနှစ်နာရီခန့် ထိုင်နေ
ပြီးနောက် အနည်းဆုံးအလှမ်းတရာ စကြိုသွား၍ လက်ဝဲနံတောင်းဖြင့်
ခုတင်ပေါ်မှာလျောင်းရာ၏။

စကြိုသွားခြင်း၊ အကျိုး ၅ ပါး

ပဉ္စမေ ဘိက္ခဝေ စက်မေ အာနိသံသာ၊ ကတမေ ပဉ္စ၊
အဒ္ဓါနက္ခမော ဟောတိ၊ ပဓာနက္ခမော ဟောတိ၊ အပ္ပါ-
ဗာဓော ဟောတိ၊ အသိတံ ပီတံ ခါယိတံ သာယိတံ သမ္မာ
ပရိဏာမံ ဂစ္ဆတိ၊ စက်မာဓိဂတော သမာဓိ စိရဋ္ဌိတိ-
ကော ဟောတိ၊ ဣမေ ခေါ ဘိက္ခဝေ ပဉ္စ စက်မေ
အာနိသံသာတိ။

ဟူ၍ ပဉ္စကနိပါတ် အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်တွင် စကြိုသွားခြင်း၌ အကျိုး
ငါးပါးရကြောင်းလာသည်။

အနက်ကား။ ။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ စက်မေ၊ စကြိုသွားခြင်း၌။
အာနိသံသာ၊ အကျိုးတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ၊ ဤငါးပါးတို့တည်း။ ပဉ္စ၊ ငါး
ပါးတို့ဟူသည်။ ကတမေ၊ အဘယ်သည်တို့နည်း။ အဒ္ဓါနက္ခမော၊
ခရီးရှည်သွားနိုင်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ပဓာနက္ခမော၊ အမှုမျိုးကို
ကိုယ်ပင်ပန်းခံ၍ လုံ့လထုတ်နိုင်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ အပ္ပါဗာဓော၊
အနာရောဂါနည်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ အသိတံ၊ စားအပ်သော။
ပီတံ၊ သောက်အပ်သော။ ခါယိတံ၊ ခံအပ်သော။ သာယိတံ၊ လျက်အပ်
သော အစားအသောက်သည်။ သမ္မာ၊ ကောင်းစွာ။ ပရိဏာမံ၊ ကြေ
ကျက်ခြင်းသို့။ ဂစ္ဆတိ၊ ရောက်၏။ စက်မာဓိဂတော၊ စကြိုသွားရာ၌
ရအပ်သော။ သမာဓိ၊ သမာဓိသည်။ စိရဋ္ဌိတိကော၊ မြင့်ရှည်စွာတည်
သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ စက်မေ၊ စကြိုသွားခြင်း၌။
အာနိသံသာ၊ အကျိုးတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ၊ ဤငါးပါးတို့တည်း။

၁၈။ ခုတင် မွေ့ရာစသည်တို့၏ အကျိုးအပြစ်

ခုတင်သည် ဒေါသသုံးပါးကိုနိုင်၏၊ လဲဝါဂွမ်းတို့ဖြင့် ပြုအပ်သော
မွေ့ရာသည် လေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏၊ မြေအိပ်ရာသည် လေ၊ သည်းခြေ၊ သွေး
ပျက်တတ်၏၊ ဝမ်း၊ သုက်ကိုပွားစေတတ်၏၊ ပျဉ်ပြားသည် လေပျက်တတ်
၏၊ ကိုယ်ကိုနှိပ်နယ်ခြင်းသည် အရေ၊ အသွေး၊ အသားတို့ကို ကြည်လင်
စေတတ်၏၊ နှစ်သက်စေတတ်၏၊ အိပ်စေတတ်၏၊ သုက်ကိုပွားစေတတ်
၏၊ လေ၊ သလိပ်၊ ပင်ပန်းခြင်းတို့ကို ပယ်နိုင်၏။

ယပ်လေခပ်ခြင်း။ ။ယပ်လေသည် ခြောက်၏။ အရုပ်အဆင်းကို ဖျက်တတ်၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ပူအိုက်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်းတို့ကိုပယ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ဂိမ္မဥတု၊ သရဒဥတုနှင့်ပါးတို့၌ ယပ်ခပ်အပ်ကုန်၏။ ။စက္ကူယပ်လေသည်ပူအိုက်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းတို့ကို ပယ်နိုင်၏။ ထန်းရွက်ယပ်လေသည် ဒေါသသုံးပါးလုံးကိုနိုင်၏။ ။ဝါးနှိုးယပ်လေသည်ပူ၏။ သွေး၊ သည်းခြေကို ဖျက်တတ်၏။ ။စာမရိမြီး၊ ဥဒေါင်းမြီး၊ အဝတ်ကြိမ်ယပ်တို့လေသည် ဒေါသသုံးပါးလုံးကိုနိုင်၏။ ထက်၏။ နှလုံးနှင့်သင့်၏။ ပူဇော်ထိုက်၏။ အသက်ရှည်လိုသောသူသည် ပကတိတိုက်သောလေကို အခါခပ်သိမ်းမခံအပ်။

အိပ်ခြင်း။ ။နွေအိပ်ခြင်းသည် လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ သလိပ်ပျက်၏။ ထို့ကြောင့် သည်းခြေ၊ လေပျက်တတ်သော နွေတာရှည်သော ဂိမ္မဥတု၊ ဝဿာနဥတုတို့၌ နွေကိုအိပ်ရာ၏။ အခြားဥတုတို့၌မအိပ်ရာ။ အပင်ပန်းခံပြီးသောသူ၊ မေထုန်မှီဝဲပြီးစသောသူ၊ ခရီးပင်ပန်းစွာ သွားသောသူ၊ ဆင်ပြင်းတို့ကို ပင်ပန်းအောင်စီးသောသူ၊ ကိုယ်လက်နှမ်းနယ်သောသူ၊ ဝမ်းသက်သောသူ၊ ဘေးထိုးရင်ကျပ်၊ ရင်ပပ်နာရှိသောသူ၊ ပန်းနာရှိသောသူ၊ ရေငတ်နာရှိသောရှိသူ၊ သက်လုံပျက်သောသူ၊ လေနာရှိသောသူ၊ ဓာတ်အားခွန်ကုန်ခန်းသောသူ၊ သလိပ်ကုန်ခန်းသောသူငယ်၊ သူအို၊ သေအရက်ယစ်သောသူ၊ ရသသေသမည်သော အဖိဏ္ဏနာရှိသောသူ၊ ညဉ့်ကိုမအိပ်ရသောသူတို့သည် နွေကိုအိပ်အပ်ကုန်၏။ ဤမှတပါးသောသူတို့သည် နွေကိုမအိပ်ကောင်း။ နွေကိုအိပ်ခြင်း၊ ညဉ့်ကိုမအိပ်ခြင်းတို့သည် ရောဂါဖြစ်ကြောင်းတို့တည်း။ ထမင်းအစာကို စားပြီးစ၌အိပ်သောသူ၊ လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ သလိပ်ပျက်၏။ ဝမ်းချမ်းသာ၏။

ဒေါသနိုင်နည်း ၄-ပါး

- ၁။ သည်းခြေကို နိုင်အောင်အိပ်ရမည်။
- ၂။ လေကို နိုင်အောင်ကိုယ်ကို နှိပ်စေရမည်။
- ၃။ သလိပ်ကို နိုင်အောင် အန်ဆေး သောက်ရမည်။
- ၄။ အဖျားကို နိုင်အောင် ထမင်းနပ်ကျော်စားရမည်။

အစာစကြစေသောအာရုံ။ ။ထမင်းစား၍ ပြီးစဉ် ချမ်းသာစွာ ကောင်းသောသီချင်းသံ၊ ကောင်းသော နှိပ်နယ်ခြင်း၊ ကောင်းသော ရူပါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံများသည် အစာအိမ်၌ ကောင်းစွာတည်စေတတ်၏။

အစာမစကြစေမှု။ ။ထမင်းစား၍ ပြီးစသောသူသည် အလွန်အိပ်ခြင်း၊ အလွန်ထိုင်ခြင်းကိုမပြုရာ၊ မီးပူနေပူမခံရာ၊ ရေမကူးရာ၊ ခရီးပြင်းထန်စွာမသွားရာ၊ ဆင်၊ မြင်း၊ လှည်း၊ ရထားတို့ကိုမစီးရာ၊ သိုင်းရိုက်ခြင်း၊ လက်ပန်းလုံးခြင်း စသောအပင်ပန်းခံခြင်း၊ မေ့ထုန်မှီဝဲခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ စစ်ထိုးခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ စာဘတ်ခြင်းတို့ကိုမပြုရာ။ ။ရေအနည်းငယ်သောက်ခြင်း၊ များစွာသောက်ခြင်း၊ အလွန်စားခြင်း၊ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်လေတို့ကိုအောင့်ခြင်းတို့ကြောင့် အချိန်ကာလ၌ ကြေလွယ်သောအစာတို့ကိုပင်စားသော်လည်း အစာမကြေတတ်။

အစာစားသောအခါ ငြူစူစောင်းမြောင်းခြင်း၊ ကြောက်ထိတ်လန့်ခြင်း၊ အမျက်ထွက်ခြင်းတို့၌ ယှဉ်သော်၎င်း၊ လိုချင်ခြင်း၊ အနာရောဂါ၊ ဆင်းရဲခြင်းတို့သည် နှိပ်စက်အပ်သော်၎င်း၊ မုန်းသောသူနှင့်အတူစားရသော်၎င်း အစာမကြေတတ်။

အဆင်းလှပခြင်းအကြောင်း

အတိတ် နာနုသောစန္ဒိ၊ နပုဇပုန္ဒိနာဂတံ၊
ပစ္စုပ္ပန္နေန ယာပေန္တိ၊ တေန ဝဏ္ဏော ပသီဒတိ။ ။

[ငါးရဲငါးဆယ်ဇာတ် စသည်တို့၌ ရသေ့ ရဟန်းတို့ကို လူတို့က “အဆီအသားကိုမစားဘဲ သစ်သီးသစ်ရွက်ကိုသာစားသော သင်ရသေ့ ရဟန်းတို့သည် အဘယ့်ကြောင့် ရုပ်အဆင်း လှပတင့်တယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသနည်း”ဟု မေးလျှောက်ရာ ဖြေသောဂါထာ။]

အနက်အဓိပ္ပာယ်။ ။အတိတ်၊ လွန်ခဲ့ပြီးသော အတိတ်၌ ဖြစ်ပြီးသော အမှုကိစ္စအလုံးစုံကို။ နာနုသောစန္ဒိ၊ နောင်တရအောင် ပြုလုပ်ခဲ့သောအချက်မရှိသောကြောင့် မစိုးရိမ်ကုန်။ အနာဂတံ၊ ရှေ့လာလတ္တံ့သော အနာဂတ်ကိုလည်း။ နပုဇပုန္ဒိ၊ စားရန်ဝတ်ရန်စည်းစိမ်ချမ်းသာတစ်စုံတစ်ခုကိုမျှ မတောင့်တကုန်။ ပစ္စုပ္ပန္နေန၊ ယခုမျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်၌ရပြီးသော အစားအသောက် စည်းစိမ်ချမ်းသာဖြင့်သာ။ ယာပေန္တိ၊ မျှစေကုန်၏။ တေန၊ ထိုကြောင့်။ ဝဏ္ဏော၊ အဆင်းသဏ္ဍာန်သည်။ ပသီဒတိ၊ ကြည်ညိုဘွယ်ဖြစ်၏။

ထို့၊ စတင်ဌေး ဆောင်ခြင်း။ ။ ထီးဆောင်းခြင်းသည် ဆီး၊ နှင်း၊ မိုဃ်း၊ လေ၊ နေပူ၊ မြူမှုန်တို့ကို ပယ်နိုင်၏။ မျက်စိနှင့်သင့်၏။ မင်္ဂလာ ရှိ၏။ ။ တောင်ဌေးဆောင်ခြင်းသည် အစွမ်းသတ္တိ၊ လုံ့လဝီရိယအား တို့ကို ခိုင်ခံ့တည်ကြည်စေနိုင်၏။ တန်ခိုးတို့ကို ပွားစေတတ်၏။ ထောက်ပံ့၏။ ဘေးကိုတားမြစ်နိုင်၏။ ။ တဝက်တချမ်းသာမိုးသော မှီလကျီသည် လူ့ဝပ်သိမ်းနှင့်ဆက်ဆံ၏။ ဒေါသသုံးပါးအလုံးစုံကို နိုင်၏။ လေ၊ သလိပ်နာရှိသောသူတို့သည် များစွာ ဒေသစာရီလှည့်လည် ခြင်းကိုမပြုရာ။

ယာဉ်စီးခြင်းပျား။ ။ ဆင်စီးခြင်းသည် လေ၊ သည်းခြေ ပျက်၏။ ကျက်သရေရှိ၏။ တင့်တယ်၏။ မြင်းစီးခြင်းသည် လေ၊ သည်းခြေပျက် ၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ ပင်ပန်း၏။ အဆီခဲနာ၊ သလိပ်နာကိုနိုင်၏။ ရုပ်အဆင်းပျက်၏။ ထို့ကြောင့် ဝဿော၊ အားကြီးသောသူတို့သည် မြင်းစီးခြင်းနှင့် အလွန်သင့်၏။ ဆင်စီး၍ညောင်းလျှင် နွားနို့သောက်ရ မည်။ မြင်းစီး၍ညောင်းလျှင် မေထုန်မှီဝဲရမည်။ ထမ်းစင် (ပါလကျီ) စီး၍သော်၎င်း၊ လှေစီး၍သော်၎င်း၊ ထိုင်နေခြင်းများ၍သော်၎င်း ညောင်း လျှင်အနှိပ်ခံရမည်။

အပူခံခြင်း။ ။ နေပူသည်ပူ၏။ ချွေးထွက်တတ်၏။ မူးဝေစေတတ်၏။ သွေးသည်မြေပျက်၏။ ရုပ်အဆင်းပျက်၏။ ပင်ပန်း၏။ အရိပ်သည်နေ ပူ၌ဖြစ်သောအပြစ်အလုံးစုံကို နိုင်၏။ မိုဃ်းရေခံခြင်းသည် သုက်ပွား၏။ ဧ၏။ အားရှိ၏။ အိပ်၏။ ပျက်၏။ မီးပူသည်လေသလိပ်ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းချုပ် ခြင်း၊ ဧခြင်း၊ ကိုယ်တုန်လှုပ်ခြင်းကို နိုင်၏။ အစာမကြေခြင်း၊ သလိပ် ထခြင်းကို ငြိမ်းစေနိုင်၏။ သွေး၊ သည်းခြေကို ပျက်စေတတ်၏။ မီးခိုးသည် သလိပ်ကို ပျက်စေတတ်၏။ မျက်စိနှင့်မသင့်။ ဦးခေါင်းလေးခြင်းကို ပြုတတ်၏။ လေ၊ သည်းခြေကို ပျက်စေတတ်၏။

ဒီးလုံ့ဖြစ် ၅-ပါး။ ။ ပဉ္စမေ ဘိက္ခဝေ အာဒိနဝါ အဂ္ဂိသ္မိံ၊ အစက္ခုသော၊ ဒုဗ္ဗဏ္ဏကရဏော၊ ဒုဗ္ဗလကရဏော၊ သင်္ဂဏိ ကာရာမဗန္ဓုနော၊ တိရစ္ဆာနကထာပဝတ္တိနိ ဟောတိ၊ ဣမေခေါ ဘိက္ခဝေ ပဉ္စ အာဒိနဝါ အဂ္ဂိသ္မိံ။ (ပဉ္စဂ်တ္တရပါဠိတော်)

အနက်ကား။ "ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ အဂ္ဂိသ္မိံ၊ မီးလုံခြင်း၌။ အာဒိနဝါ၊ အပြစ်တို့သည်။ ဣမေပဉ္စ၊ ဤငါးပါးတို့တည်း။ ပဉ္စ၊ ငါးပါးတို့ဟူသည်။ ကတမေ၊ အဘယ်သည်တို့နည်း။ အစက္ခုဿော၊ မျက်စိနှင့်မသင့်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဒုဗ္ဗဏ္ဏကရဏော၊ အဆင်းသဏ္ဌာန်မကောင်းသည်ကိုပြုခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဒုဗ္ဗလကရဏော၊ အားနည်းသည်ကိုပြုခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ သင်္ဂဏိကာရာမဗန္ဓနော၊ အပေါင်းအဘော်၌ မွေ့လျော်ခြင်းဖြင့် ခွဲခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ တိရစ္ဆာနကထာပဝတ္တိနိ၊ မဂ်ဖိုလ်မှဖီလာဖြစ်သော စကားဖြစ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ အဂ္ဂိသ္မိံ၊ မီးလုံခြင်း၌။ အာဒိနဝါ၊ အပြစ်တို့သည်။ ခေါ၊ စင်စစ်။ ဣမေပဉ္စ၊ ဤငါးတို့တည်း။

ကြဉ်းရှောင်ဘွယ်များ။ "အရောင်ရှိသောဝတ္ထုကို မျက်စိဖြင့်မကြည့်အပ်။ ညဉ့်အခါ၌ နွားနို့ချဉ်ကို မစားအပ်။ ဆားမပါသောအစာကို မစားအပ်။ ပဲနောက်ဟင်း၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်မပါသောသကြားတို့ကိုလည်းမစားအပ်။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်သွားလိုခြင်း၊ လေလယ်လိုခြင်း အစရှိသော အဟုန်ကိုမတားမြစ်အပ်။ မအောင့်အပ်။ မုန်းသူတို့ကပေးသောအစာ၊ ပြည့်တန်ဆာတို့ကပေးသောအစာကို မစားအပ်။ မယားကိုမယုံကြည်အပ်။ အထူးသဖြင့် ပျိုသောမယားကိုမယုံကြည်အပ်။

အစာစားခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ စာပေကျမ်းဂန်ဘတ်ရွတ်ခြင်း၊ စာအံခြင်း၊ ခရီးသွားခြင်းတို့ကို ဆည်းဆာအခါ၌ မပြုအပ်။

ဆည်းဆာထစါ။ "ဆည်းဆာဟူသည်ကား- နေ့၏အဆုံး ညဉ့်၏အစ၊ ညဉ့်၏အဆုံး နေ့၏အစ၊ မွန်းတည့်၊ ညဉ့်သန်းခေါင် ဤအခါလေးပါးတို့ကိုဆည်းဆာလေးပါးခေါ်သည်။ "ထို့ကြောင့် နံနက်လေးချက်တီး၊ နေ့နှစ်ချက်တီး၊ ညနေလေးချက်တီး၊ ညဉ့်နှစ်ချက်တီးတို့သည် ဆည်းဆာအခါမည်ကုန်၏။ "ဤသို့ဆိုခဲ့ပြီးသည်တို့ကား နံနက်ထသည်မှစ၍ ဆည်းဆာအခါရှောင်အပ်သည်တိုင်အောင် နေ့၌ကျင့်အပ်သော အကျင့်တို့တည်း။

၁၉။ လရောင်အစရှိသည်တို့၏အကျိုး

လရောင်သည် ဇေး၏၊ အောက်မေ့ခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်းတို့ကိုပေးတတ်၏။ ရေငတ်ခြင်း၊ ပူအိုက်ခြင်းတို့ကိုပယ်နိုင်၏။ သည်းခြေနာကိုနိုင်၏။ ဆီးနှင်းသည် ဇေး၏၊ လေ၊ သလိပ်ကိုပျက်စေတတ်၏။ မှောင်မိုက်သည် ကြောက်စေတတ်၏။ မျက်စိမမြင်ခြင်းကိုဖြစ်စေတတ်၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ကာမဂုဏ်ကိုပွားစေတတ်၏။ ပင်ပန်းစေတတ်၏။ ညဉ့်ပဌမယံအတွင်း၌ ညစာစားအပ်၏။ နံနက်စာထက် လျော့၍စားအပ်၏။ ကြေခဲသောအစာကို ရှောင်အပ်၏။

မေထုန်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ရိနာ၊ ဆီး အကြိမ်များစွာသွားရသောအနာ၊ အဆီခဲနာ၊ ကိုယ်လက်လျော့ပါးသောအနာဖြစ်တတ်၏။

မိန်းမအရွယ်မိန်းမ ၄-ပါး

- ၁။ အသက်တဆဲ့ခြောက်နှစ်အတွင်းသည် ဗာလ မည်၏။
- ၂။ တဆဲ့ခြောက်နှစ်ကကို သုံးဆဲ့နှစ်နှစ်အတွင်း တရုဏီ မည်၏။
- ၃။ သုံးဆဲ့သုံးနှစ်က အသက်ငါးဆယ် တိုင်အောင် အတွင်း အဓိရုဠာ မည်၏။
- ၄။ ထိုထက်ကြီးသောမိန်းမသည် ဝုဒ္ဓါမည်၏။

မေထုန်မှု။ "ဂိမ္မဉတု၊ သရဒဉတုနှစ်ခုတို့၌ ဗာလအရွယ်မိန်းမကို မေထုန်မှီဝဲရာ၏။ ဟေမန္တဉတု၊ သိသိရဉတုတို့၌ တရုဏီအရွယ်ရှိသော မိန်းမကို မေထုန်မှီဝဲအပ်၏။ ဝသန္တဉတု၊ ဝဿာန ဉတုတို့၌ အဓိရုဠာ အရွယ်ရှိသောမိန်းမကို မေထုန်မှီဝဲအပ်၏။

ဗာလ အရွယ်ရှိသောမိန်းမကို မေထုန်မပြတ် မှီဝဲခြင်းသည် အရွယ် ပျို၏၊ အားရှိ၏။ တရုဏီအရွယ်ရှိသောမိန်းမကိုမေထုန်မပြတ်မှီဝဲခြင်းသည် အားခွန်ယုက်၏။ အဓိရုဠာအရွယ်မိန်းမတို့ကို မပြတ်မေထုန်မှီဝဲခြင်းသည် ရုပ်အဆင်းအိုလွယ်၏။ ဝုဒ္ဓါမည်သောမိန်းမတို့ကိုကား မည်သည့် အခါကိုမှ မေထုန်မမှီဝဲအပ်။

အားမြှူအားယုတ် ၆-ပါး

- သဇ္ဇမံသံ နဝံ အန္ဓံ၊ ဗာလိတ္ထိံ ဒီရဘောဇနံ။
- သတမုဏ္ဍောဒကေ နာနံ၊ သဇ္ဇ ပါဏကရာနိ ဆ။ ။

ပူတိမံသံ ထိယော ဝုဒ္ဓါ၊ ဗာလက္ခော တရုဏောဒမိ၊
ပဘာဘေ မေထုနံ နိဒ္ဒါ၊ သဇ္ဇု ပါဏဟရာနိ ဆ။ ။

ဤ၌အနက်မြန်မာကား။ ။ သဇ္ဇုမံသံ၊ လတ်လတ်လောလောသော အသား၎င်း။ နဝံအန္တံ၊ မသိုးသောထမင်းသစ်၊ မှိုသစ်၎င်း။ ဗာလိတ္တိ၊ တဆွဲခြောက်နှစ်အတွင်း ဖြစ်သောမိန်းမ၎င်း။ ဒီရဘောဇနံ၊ နွားနို့ဘောဇဉ်၎င်း။ ယတံ၊ ထောပတ်၎င်း။ ဥက္ခောဒကေ၊ ရေခွေးဖြင့်၊ နွားနို့ရေချိုးခြင်း၎င်း။ ဆ၊ ဤခြောက်ပါးတို့သည်။ သဇ္ဇု၊ လောလောခြင်း။ ပါဏကရာနိ၊ အားအစွမ်းကိုပြုတတ်ကုန်၏။

ပူတိမံသံ၊ ပုပ်သောအသား၎င်း။ ဝုဒ္ဓါ၊ အသက်ငါးဆယ်ထက်ကြီးကုန်သော။ ထိယော၊ မိန်းမတို့၎င်း။ ဗာလက္ခော၊ နံနက်နေဆာ၎င်း။ တနည်းကား- ကန်ရာသီ၌တည်သောနေ၏ အရောင်၎င်း။ တရုဏောဒမိ၊ သုံးရက်မပြည့်သေးသောနို့ချဉ်၊ ငါးရက်ထက်လွန်သောနို့ချဉ်၎င်း။ ပဘာတေ၊ နံနက်မိုးသောက်၌။ မေထုနံ၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်း၎င်း။ နိဒ္ဒါ၊ အိပ်ခြင်း၎င်း။ ဆ၊ ဤခြောက်ပါးတို့သည်။ သဇ္ဇု၊ လောလောခြင်း။ ပါဏဟရာနိ၊ အားအစွမ်းကိုယုတ်စေတတ်ကုန်၏။

[ဤ၌ပါဏသဒ္ဓါအသက်ဟောမဟုတ်၊ အားအစွမ်းဟောဟူ၍ ဘာဝပွဲကားသ ဆေးကျမ်း၌ဆို၏။ ဤအရာကိုမတွေ့ဘူးသူတို့က ပါဏသဒ္ဓါကို အသက်ဟောထင်မှတ်၍ အသက်တို့ကြောင်း ခြောက်ပါး၊ အသက်ရှည်ကြောင်းခြောက်ပါးဟူ၍ ပြောဆိုကြသည်ကိုမမှတ်အပ်။]

လူပျိုပင်ဖြစ်သော်လည်း မိန်းမအိုကို မေထုန်မှီဝဲလျှင် အရွယ်အိုတတ်သည်။ လူအိုပင်ဖြစ်သော်လည်း မိန်းမပျိုကို မေထုန်မှီဝဲလျှင် အရွယ်ပျိုတတ်သည်။ မေထုန်ကို လွန်စွာမှီဝဲခြင်းသည် အားခွန်ကုန်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ ပန်းနာဖြစ်ခြင်း၊ ပညာကုန်ခန်းခြင်းတို့သည်ဖြစ်တတ်ကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ဟေမန္တဥတု၊ သိသိရဥတုတို့၌သာ မေထုန်မှီဝဲအပ်၏။ အခြားဥတုတို့၌ မေထုန်မမှီဝဲအပ်။ သို့သော်လည်း မရပ်တည်နိုင်လျှင် ဝသန္တဥတု၊ သရဒဥတုတို့၌ သုံးရက်တကြိမ်၊ ဝဿာနဥတုတို့၌ တဆွဲငါးရက်တကြိမ်သာမှီဝဲအပ်၏။

မေထုန်မှုရှောင်ရန်။ ။ ဥတုလာသောမိန်းမ၊ အလိုမရှိသောမိန်းမ၊ ညစ်နွမ်းမသောမိန်းမ၊ မချစ်သောမိန်းမ၊ ပြည့်တန်ဆာမ၊ အရွယ်ကြီးသောမိန်းမ၊ ရောဂါနှိပ်စက်သောမိန်းမ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့တဲ့သော

မိန်းမ, ကိုယ်ဝန်ဆောင်သောမိန်းမ, ရန်သူမိန်းမ, အင်္ဂါဇာတ်၌အနာရှိ
 သောမိန်းမ, လင်ရှိသောမိန်းမ, မိဘစသောထိန်းသိမ်းသူတို့ မပေးစား
 သောမိန်းမ, သီလရှင်တို့ကိုမေထုန်မမှီဝဲအပ်၊ ဆေးစားသောအခါပဗ္ဗငါး
 ပါးတို့၌၎င်း, ဆည်းဆာလေးပါးအခါ၌၎င်း, သီတင်းနေ့တို့၌၎င်း, မေ
 ထုန်မမှီဝဲအပ်၊ ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ် သွားလိုသောအခါတို့၌ မေထုန်မမှီဝဲ
 အပ်။ ။ မေထုန်မှီဝဲ၍ပြီးလျှင် ရေချိုးခြင်း, သကြားနှင့်ရောသော နွား
 နို့ကို စားသောက်ခြင်း, သားပြုတ်ရည်ကိုသောက်ခြင်း, အိပ်ခြင်းတို့သည်
 သင့်မြတ်၏။

၅၀။ အိပ်ပျော်ဆေးနှင့်အသက်ရှည်ရာ
 အနာကင်းကြောင်းအကျင့်

ရှောက်, သခွါးရွက်မှုန့်ကို ပျားရည်နှင့်နယ်၍ အိပ်ခါနီးအခါ
 လျက်ခြင်းသည် ချမ်းသာစွာအိပ်ပျော်၏။

သီဟိုဠ်ကျွန်း၌ ဝသအမင်းကြီးသည် မင်းအဖြစ်သို့ ရောက်လျှင်
 ရောက်ခြင်း အာယုဒါယတွက်တတ်သောသူကိုခေါ်၍ အသက်ပမာဏ
 တွက်ချက်စေရာ အသက်ကြွင်း တဆဲ့နှစ်နှစ်သာ ရှိကြောင်းနှင့် ဟော
 သည်တွင် ဟောသောသူကို အခြားသူတို့ကိုမပြောရအောင် နှုတ်ပိတ်
 ဒင်္ဂါးတထောင်ပေး၍ သင်္ဘောတော်တို့ကို စည်းဝေးစေပြီးလျှင် အသက်
 ရှည်ရာသော အကြောင်း, အန္တရာယ် ကင်းရာသော အကြောင်းတို့ကို
 မေးလျှောက်သည်တွင် အသက်ရှည်ရာ, အန္တရာယ် ကင်းရာသော
 အကြောင်းရှိသည်ဟု မိန့်ဆိုတော်မူပြီးလျှင်—

ပရိသာဝနဒါနဉ္စ၊ အာဝါသဒါနမေဝ စ။
 ဂိလာနဝတ္ထုဒါနဉ္စ၊ ဒါတဗ္ဗံ မနုဇာဓိပ။ ။
 ကာတဗ္ဗံ ဇိဏ္ဏကာဝါသံ၊ ပဋိသင်္ခရဏံ တထာ။
 ပဉ္စသီလသမာဒါနံ၊ ကတွာ တံ သာရုရက္ခိတံ။
 ဥပေါသထောပဝါသောစ၊ ကာတဗ္ဗော ပေါသထေဇ္ဇတိ။ ။

ဟူ၍ အသက်ရှည်ကြောင်း, အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း ကုသိုလ်ကို
 သင်္ဘောတော်တို့ ဟောတော်မူကြသည်။

ဤ၌အနက်ကား။ ။မနုဇာဓိပ၊ လူတို့ကို အစိုးရသော ဝသဘ
မင်းကြီး။ပရိသာဝနဒါနဉ္စ၊ ရေစစ်အလှူကို၎င်း။ အာဝါသဒါနမေဝစ၊
ကျောင်းစရပ်စသော အရိပ်သစ်မ်း အလှူကို၎င်း။ ဂိလာနဝတ္ထုဒါနဉ္စ၊
လူနာတို့ရှိရာဖြစ်သော လေဆေးအစရှိသော အလှူကို၎င်း။ ဒါဟဗ္ဗံ၊
လှူအပ်၏။

ဇိဏ္ဏကာဝါသံ၊ ဟောင်းနွမ်းပျက်စီးလေသော ကျောင်းစရပ်
စသော အရိပ်သစ်မ်းကို။ ပဋိသင်္ခရဏံ၊ ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်ခြင်းကို။
ကာတဗ္ဗံ၊ ပြုအပ်၏။ တထာ၊ ထိုဒါနမှတပါးပစ္စသီလ သမာဒါနံ၊
ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်းကို။ ကတွာ၊ ပြု၍။ တံ၊ ထိုငါးပါး
သီလကို။ သာဓုရက္ခိတံ၊ ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်အပ်၏။ ဥပေါသထေ၊
ဥပုသ်နေ့၌။ ဥပေါသထောပဝါသောစ၊ ဥပုသ်ဆောက်တည်ခြင်းကို
လည်း။ ကာတဗ္ဗော၊ ပြုအပ်၏။

[ဤသို့ သင်္ဘာတော်တို့ ဟောသည်အတိုင်း ကုသိုလ်တို့ကို ပြုသော
ကြောင့် တဆဲ့နှစ်နှစ်မက အနှစ်လေးဆယ်ကျော် နန်းစံရကြောင်းနှင့်
မဟာဝင်ကျမ်းတွင်လာသည်။]

ပဉ္စမေ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အာယုဿာ၊ ကတမေ ပဉ္စ၊ သပ္ပါယ-
ကာရီ ဟောတိ၊ သပ္ပါယေစ မတ္တံ ဇာနာတိ၊ ပရိဏတဘော-
ဇီစ ဟောတိ၊ ကာလစာရီစ၊ ဗြဟ္မစာရီစ။ ဣမေခေါ ဘိက္ခဝေ
ပဉ္စ ဓမ္မာ အာယုဿာတိ။

ပဉ္စမေ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အာယုဿာ၊ ကတမေ ပဉ္စ၊ သပ္ပါယ
ကာရီ ဟောတိ၊ သပ္ပါယေစ မတ္တံ ဇာနာတိ၊ ပရိဏတဘောဇီစ
ဟောတိ၊ သီလဝါစ၊ ကလျာဏမိတ္တောစ၊ ဣမေ ခေါ ဘိက္ခဝေ
ပဉ္စ ဓမ္မာ အာယုဿာတိ။

(ပဉ္စဂုံတ္တရပါဠိတော်)

ဤ၌အနက်ကား။ ။ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ အာယုဿာ၊ အသက်ရှည်
စေတတ်ကုန်သော။ ဓမ္မာ၊ အကြောင်းတရားတို့သည်။ ဣမေပဉ္စ၊ ဤငါးပါး
တို့တည်း။ ပဉ္စ၊ ငါးပါးတို့ဟူသည်။ ကတမေ၊ အဘယ်သည်တို့နည်း။
သပ္ပါယကာရီ၊ မိမိနှင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ဆေးဝါး၊ အစား
အသောက် အမူအရာတို့ကိုသာ စားသောက်ခြင်းပြုလေ့ရှိသည်။ ဟောတိ၊

ဖြစ်၏။ သပ္ပာယ်စေ၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အစားအသောက် ဆေးဝါးဘို့လည်း။ မတ္တိ၊ အယုတ်အလွန်မရှိ ဆေးကျမ်းတို့၌ဆိုသော အတိုင်းအရှည်မကြာပမာဏကို။ ဇာနာတိ၊ သိတတ်၏။ ပရိဏာတဘော ဇီစ၊ ကြေလွယ်သော အစားအသောက်ကိုသာ စားသောက်လေ့ရှိသည် လည်း။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ကာလစာရီစ၊ ဥတုခြောက်ပါး ကာလ အားလျော်စွာပြုကျင့်လေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဗြဟ္မစာရီစ၊ ငါးပါးသီလ ဥပုသ်များကို စောင့်ရှောက်လေ့ရှိခြင်း၊ လင်မယားနှစ်ဦး တို့ တဦးကို တဦး လွန်ကျူး၍ လင်ငယ်မယားငယ် မယူလေ့ရှိခြင်း သည်လည်း။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ခေါ၊ စင်စစ်။ ဣမေ ပဉ္စဓမ္မာ၊ ဤအကြောင်းတရားငါးပါးတို့သည်။ အာယုဿာ၊ အသက်ကို ရှည်စေတတ်ကုန်၏။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ အာယုဿာ၊ အသက်ကိုရှည်စေတတ်ကုန်သော ဓမ္မာ၊ တရားတို့သည်ကား။ ဣမေပဉ္စ၊ ဤဆိုတ္တံ့သောငါးပါးတို့တည်း။ ပဉ္စ၊ ငါးပါးတို့ဟူသည်။ ကတမေ၊ အဘယ်သည်တို့နည်း ဟူမူကား။ သပ္ပာယ်ကာရီ၊ မိမိကိုယ်နှင့်သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော အစား အသောက် အနေအထိုင်တို့ကို ပြုလေ့ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ သပ္ပာ ယေစ၊ သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော အစားအသောက်၌လည်း။ မတ္တိ၊ မိမိဝမ်းနှင့်တော်ရုံသော အတိုင်းအရှည်ကို။ ဇာနာတိ၊ သိတတ်၏။ ပရိဏာတဘော ဇီစ၊ ကြေလွယ်သော အစာကိုသာစားလေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ သီလဝါစ၊ အကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံသည်လည်း။ ဟော တိ၊ ဖြစ်၏။ ကလျာဏ မိတ္တောစ၊ ကောင်းသော အဆွေခင်ပွန်းကို မှီဝဲလေ့ရှိသည်လည်း။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ခေါ၊ စင်စစ်။ ဣမေပဉ္စဓမ္မာ၊ ဤသို့ဆိုခဲ့ပြီးသော တရားငါးပါးတို့သည်။ အာယုဿာ၊ အသက်ကိုရှည်စေတတ်ကုန်၏။

ဂရူနံ အဗုသောဟိစ္စံ၊ လဟူနံ နာတိကိတ္တိယာ။
မတ္တာပမာဏံ နိဒ္ဒိဋ္ဌံ၊ သုခံ ဇီရတိ တာဝတာ။ ။

အနက်ကား။ ။ ဂရူနံ၊ ကြေခဲ့သော ဝက်သား အစရှိသော အစာ တို့ကို။ အဗုသောဟိစ္စံ၊ စားလိုသမျှ ထက်ဝက်သာ စား၍တန်ရာ၏။

လဟုနံ၊ ကြေလွယ်သော ဟင်းရွက်စသော အစာတို့ကို။ နှာတိကိတ္တိယာ၊ အလွန်ဝအောင်မစားရာ။ ယာဝတာ၊ အကြင်ဆိုခဲ့ပြီးသမျှလောက်သော။ မတ္တာပမာဏံ၊ အစားအသောက် အတိုင်းအရှည်ပမာဏကို။ နိဒ္ဒိဋ္ဌံ၊ ညွှန်ပြအပ်ပြီ။ တာဝတာ၊ ထိုညွှန်ပြခဲ့သမျှလောက်သာစားသည် ရှိသော်။ သုခံ၊ ချမ်းသာစွာ။ ဇီရတိ၊ ကြေ၏။

[မြဟ္မစာရီသဒ္ဓါ၊ မြဟ္မစရိယသဒ္ဓါတို့သည် မေထုန်မှကြဉ်ရှောင်ခြင်း၊ ဥပုသ်ဆောက်တည်းခြင်း၊ လင်မယားနှစ်ဦးတို့ တဦးကို တဦး မလွန် ကြူးဘဲကျင့်ခြင်း၊ ဈာန်မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟူသော အနက်တို့၌ဖြစ်၏။

ဝသဘမင်းကို သင်္ဘာတော်တို့ ဟောသော အသက် ရှည်ကြောင်း တွင် ငါးပါးသီလကို စောင့်ရမည် မပါသည်။ ဓမ္မပါလဇာတ်တွင် ဓမ္မပါလရှာ၌လင်မယားနှစ်ဦးတို့ တဦးကိုတဦး မလွန်ကြူးဘဲ မြဟ္မစာရီ အကျင့်ကိုကျင့်သောကြောင့် အရွယ်မကြီးသောသူငယ်တို့မသေကြောင်း နှင့် ဟောတော်မူသည်။]

အတတ်၊ ပညာ၊ ဗဟုသုတနှင့် ပြည့်စုံသော အဆွေခင်ပွန်းကောင်း တို့ကိုပေါင်းဘော်လျှင် ထိုအဆွေခင်ပွန်းတို့က အသက်ရှည်ရာ ရှည်ကြောင်း နည်းဥပဒေသ များကို မပြတ် ပြောဆိုကြားနာရသောကြောင့် ထိုနည်းဥပဒေသအတိုင်း ကျင့်ဆောင်သဖြင့်အသက်ရှည်သည်။ ထို့ကြောင့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းသည်လည်း အသက်ရှည်ကြောင်းဖြစ်သည်။ ။သီလကို စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် သူ့အသက်ကိုသတ်ခြင်း စသည်တို့မှ ကြဉ်ရှောင်ရသောကြောင့် အသက်ရှည်ကြောင်းဖြစ်သည်။

[သပ္ပာယ်ကာရီ ဟူသော စကား၌ သတိဗဒ္ဓာန် ပါဠိတော်တွင် ဟောတော်မူသော သပ္ပာယ် သမ္မဇညကိုလည်း ယူရမည်။ ။အသက်တိုကြောင်းငါးပါးကိုလည်းအပြန်အားဖြင့်သိလေ။]

ဤသို့ဆိုခဲ့ပြီးသောစကားတို့ဖြင့် ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း၌အသက်ရှည်ရာသော အာစာရကိုဆိုရာ တတိယပိုင်းပြီး၏။

တတိယကဏ္ဍပြီး၏။



၄-စတုတ္ထကဏ္ဍ

ရသ-ဝိပါကစသည်ကိုပြခြင်း

၂၁။ ရသ ၆-ပါး၌အကျိုးအပြစ်

ဆေးဝါး, အစား, အသောက်တို့တွင် ဝတ္ထုတခုတည်း၌သော်လည်း ရသ, ဝိပါက, ဂုဏ်, ကိစ္စ, သတ္တိဟူ၍ ငါးပါးစီရှိကြကုန်၏။ ထိုငါးပါးတို့တွင် ချိုဆိမ့်, အချဉ်, အငန်, အခါး, အစပ်, အဖန် ဟူ၍ ရသသည် ခြောက်မျိုးရှိ၏။ အချိုနှင့်အဆိမ့်သည် အကျိုးအပြစ်တူသောကြောင့် ရသတခုတည်းယူရသည်။ ရှေးက ထိုချိုဆိမ့်ရသနှစ်ပါးကို မြန်မြတ်သောရသခေါ်သည်။ ။ထိုခြောက်ပါးတို့တွင် အစသုံးပါးတို့သည် လေကိုနိုင်ကုန်၏။ အဆုံးသုံးပါးတို့သည် သလိပ်ကိုနိုင်ကုန်၏။ အဖန်, အခါး, ချိုဆိမ့်သုံးပါးတို့သည် သည်းခြေကိုနိုင်ကုန်၏။

၀-ချိုဆိမ့်ရသ။ ။ချိုဆိမ့်ရသသည် များသောအားဖြင့်ဧ၏။ ရသအစရှိသော ဓာတ် ၇-ပါး, နို့ရည် အားတို့ကိုပေးတတ်၏။ မျက်စိနှင့်သင့်၏။ လေ, သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ဝခြင်း, အညစ်အကြေး, ပိုးတို့ကိုဖြစ်စေတတ်၏။ သုက်ကိုပွားစေတတ်၏။ ရသခြောက်မျိုးတွင် အဆီဩဇာအရှိဆုံးဖြစ်၏။ နှစ်သက်စေတတ်၏။ အသက်ကိုရှည်စေတတ်၏။ ကြေခဲ၏။ လည်ချောင်းနှင့်သင့်၏။ အရိုးကျိုးကို ဆက်တတ်၏။ အဆိပ်ကိုနိုင်၏။ စေးထန်း၏။ သူငယ်, သူအိုနှင့်သင့်၏။ ထိခိုက်ရှနသည်ကို ပျောက်စေတတ်၏။ ရှုပ်အဆင်းကို ကောင်းစေတတ်၏။ ဣန္ဒြေကိုကြည်လင်စေတတ်၏။ ဩဇာရှိ၏။ ထိုချိုဆိမ့်သောရသကိုများစွာစားလျှင် သလိပ်ပျက်၏။ အဖျား, ပန်းနာ, ဆုံဆို့နာ, ကျပ်နာ, အဆီခဲနာ, ဆီးအနည်းငယ် အကြိမ်များစွာသွားရသည့်အနာ, ရိနာ, ဝမ်းမီးနုန့်ခြင်းတို့သည် ဖြစ်တတ်ကုန်၏။ ။(သကြားနှင့် ထောပတ်ကဲ့သို့ချိုဆိမ့်သက်သက်ကို ယူ။) ကြံသကာ, ထန်းလျက်, မလိုင်စသည်တို့ကား ချိုဆိမ့်သက်သက်မဟုတ်။

၂-အချဉ်ရသ။ ။အချဉ်သည် အစာကိုကြေစေတတ်၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ သွေး, သည်းခြေ, သလိပ်တို့ကို ပျက်စေတတ်၏။ ကြေလွယ်၏။ လေကိုနိုင်၏။ ပိန်စေတတ်၏။ ထက်၏။ ပူ၏။ အဆီဩဇာရှိ၏။ အသံ

ကို ကောင်းစေတတ်၏။ သုက်ကိုနည်းစေတတ်၏။ ဝမ်းချုပ်သည်ကို ပျောက်စေတတ်၏။ မျက်စိနှင့်မသင့်၊ သွားကျိန်းတတ်၏။ မျက်ခုံး မျက်မှောင်တို့ကို ရှုံ့စေတတ်၏။ လိမ်းကျံလျှင်ဇေး၏။ ပွစေတတ်၏။ ။ အချဉ်ကိုများစွာစားလျှင် စိတ်ပြန်လွင့်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းဖြစ်တတ်၏။ ရေငတ်၏။ ကိုယ်ပူ၏။ ကြက်မျက်သင့်တတ်၏။ ဖျားတတ်၏။ ကိုယ်လက်ယားယံတတ်၏။ ယားနာပေါက်တတ်၏။ သည်းခြေပျက်သော ကိုယ်လက်ဖြော့တော့သောအနာ၊ ဝက်သက်၊ ကိုယ်ရောင်ဖေါသောအနာ၊ နူနာတို့ကိုဖြစ်စေတတ်၏။ ။ (ကန့်ရည်၊ ယမ်းရည်၊ ဆားရည်ကဲ့သို့အချဉ်သက်သက်ကိုယူ။)

၃-အငန်ရသ။ ။ အငန်သည် စင်ကြယ်စေတတ်၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ အစာကိုကျက်စေတတ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကိုပျက်စေတတ်၏။ သုက်ကိုခန်းခြောက်စေတတ်၏။ လေကိုနိုင်၏။ ပိန်စေတတ်၏။ နူးညံ့စေတတ်၏။ မျက်စိ၊ နား၊ ခံတွင်းတို့မှအရည်ယိုစေတတ်၏။ လည်ချောင်း၊ ပါးစောင်တို့ကိုလောင်တတ်ပူတတ်၏။ ထိုအငန်ကိုများစွာစားလျှင် မျက်စိနာခြင်း၊ ရတ္ထပိတ်နာ၊ ကိုယ်ရောင်နာ၊ လည်ချောင်း၊ ပစပ်ကွဲသောအနာ၊ နူနာ၊ ဝက်သက်နာ၊ ရေငတ်သောအနာတို့ကို ဖြစ်စေတတ်ကုန်၏။ အရေတွန့်ခြင်း၊ ဆံဖြူခြင်း၊ သွားကျိုးခြင်းသည်ဖြစ်၏။ ။ (သိုးဆောင်းဆေးသမားတို့သုံးသော စင်ကြယ်သောဆပ်ပြာ၊ ပြာဆားကဲ့သို့အငန်သက်သက်ကိုယူ။) ဆားများမူကား အချဉ်သက်သက်နှင့်အငန်သက်သက်ဓာတ်နှစ်ပါး အငန်ကခပ်များများစပ်လျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဆားကိုအိုး၌ထည့်၍ မီးပြင်းတိုက်လျှင် အချဉ်ဓာတ်သည် ထွက်၍ ဆားရည်ဖြစ်သည်။ အငန်ဓာတ်ကျန်သည်။

၄-အစပ်ရသ။ ။ အစပ်သည်ပူ၏။ ထက်၏။ မစေးထန်း၊ သွက်၏။ လေ၊ သည်းခြေကိုပျက်စေတတ်၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ကြေလွယ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ ပိုးနာ၊ ယားနာ၊ အဆိပ်သင့်သောအနာကိုနိုင်၏။ အဆီမရှိ၊ နို့ကိုခန်းခြောက်စေတတ်၏။ အဆီခဲနာကိုနိုင်၏။ ပိန်စေတတ်၏။ မျက်ရည်၊ နှာရည်၊ လျှာရည်တို့ကို ထွက်စေတတ်၏။ လျှာကိုထိတ်လန့်စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ အစာကြေ၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်စသော ဝမ်းတွင်းအရည်တို့ကို

ခြောက်စေတတ်၏။ သွေး၊ လေတို့ သွားလမ်းကို ပွင့်စေတတ်၏။ ဣဏ်ကို ပွင့်စေတတ်၏။ ။အစပ်ကိုများစွာစားလျှင် စိတ်၊ မျက်လုံး၊ ချာချာ လည်ခြင်း၊ မူးခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ ခံတွင်း အာစောက် ခြောက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း၊ အားခွန်ယုတ်ခြင်းတို့သည် ဖြစ်တတ်ကုန်၏။ ။(ဤ၌လည်း ငြုတ်ကောင်း၊ ငြုတ်သီးတို့ကဲ့သို့ အစပ် သက်သက်ကိုယူ)ချင်း၊ ပိတ်ချင်းတို့မူကား အစပ်သက်သက် မဟုတ်။

၅-အခါးရသ။ ။အခါးသည်ဧ၏။ မူးဝေသောအနာ၊ ဖျားသော အနာ၊ သည်းခြေနာ၊ သလိပ်နာတို့ကိုနိုင်၏။ ပိုးနာ၊ နူနာ၊ အဆိပ်သင့် သောအနာ၊ အစာ မကြေဘဲ အစာ ပွသော အနာ၊ ပူလောင်သော အနာ၊ သွေးနာတို့ကို နိုင်၏။ မိမိသည်နှုတ်မြိန်သော ဝတ္ထုမဟုတ်သော် လည်း နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ လည်ချောင်း နို့ရည်တို့ကို သုတ်သင်ရှင်း လင်းတတ်၏။ လေပျက်၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ နှာခေါင်းကိုခြောက်စေ တတ်၏။ အဆီမရှိကြေလွယ်၏။ အခါးကိုများစွာစားလျှင် ခေါင်းကိုက် ခြင်း၊ ကုပ်ကြောတောင့်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ကိုယ်တုန်လှုပ်ခြင်း၊ မူးခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ အားကုန် ခန်းခြင်း၊ သက်ကုန်ခန်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ် ကုန်၏။ ။(ဤ၌လည်း သိုးဆောင်းခေါ်(စင်ခိုနာ)ပင်၏အခေါက်မှ ထုတ်ယူသည့် (ကွီနိုင်)ကဲ့သို့အခါးသက်သက်ကိုယူ။)

၆-အဖန်ရသ။ ။အဖန်သည် ပေါက်သောအမာကို ဖန်ဆေးသင့်၊ တင်သင့်၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ အမာကိုရှင်းတတ်၏။ ကိုယ်ကိုတောင့်စေ တတ်၏။ အမာ၏အသားနုကို ပိန်စေတတ်၏။ စိတ်နှလုံးကို နှိပ်စက် တတ်၏။ ဧ၏။ အမာ၊ အဆီတို့ကိုခြောက်စေတတ်၏။ လေကိုပျက်စေ တတ်၏။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ အဆီ အစေးမရှိ၊ ကြေ လွယ်၏။ အရေကိုရှုံ့ စေတတ်၏။ အစာသစ်ကို ခိုင်စေတတ်၏။ ဝမ်းချုပ် ၏။ မစေးမထန်းသွက်၏။ လျှာကိုထူစေတတ်၏။ လည်ချောင်း၊ သွေး၊ လေ သွားလမ်းတို့ကို ပိတ်တတ်၏။ အဖန်ကိုများစွာစားလျှင် ဝမ်း ရောင်သောအနာ၊ နှလုံးတုန်နာ၊ တက်သော အနာ အစရှိသည်တို့ကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ။(ဤ၌လည်း ပဉ္စကာနီသီးမှ ထုတ်၍ယူသော အဖန် သက်သက် ဖြစ်သော (အာစစ် ဂါလစ်)စသည်တို့ကဲ့သို့သော ဆေး ကိုယူ။) ။ဤကား ရသခြောက်ပါးတို့၏ အကျိုးအပြစ်တည်း။

၁=Cinchana ၂=Quinine ၃=Gallic

ဇာတ်လွန်ရသဖြစ်ပုံ။ ။ပထဝီဇာတ်,အာပေါဇာတ်လွန်သောကြောင့် ချိုဆိမ့်သော ရသ၊ တေဇောဇာတ်, ပထဝီဇာတ်လွန်သောကြောင့် ချဉ် သောရသ၊ အာပေါဇာတ်, တေဇောဇာတ် လွန်သောကြောင့် ငန့်သော ရသ၊ အာကာသဇာတ်, ဝါယောဇာတ်လွန်သောကြောင့် ခါးသောရသ၊ တေဇောဇာတ်,ဝါယောဇာတ် လွန်သောကြောင့် စပ်သောရသ၊ ပထဝီ ဇာတ်, ဝါယောဇာတ် လွန်သောကြောင့် ဖန့်သောရသ တို့သည်ဖြစ်ကုန် ၏ဟု ဆေးကျမ်းတို့တွင်ဆို၏။

[ဤကဲ့သို့သိသောနာနာဓာတုဉာဏ်ကို ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတိုင်အောင်မရ၊ဘုရား သာရသည်ဟူ၍ ဟောတော် မူသောကြောင့် ဆေးကျမ်းဆရာ ရသေ့တို့ ဤအရာကိုသိနိုင်ရန်အကြောင်းမရှိ၊ထို့ကြောင့် ထိုစကားကို မမှတ်အပ်။] ဤသို့ ဆိုခဲ့ပြီးသည်ကား ရသခြောက်ပါးတည်း။

၂၂။ ဝိပါက ၃-ပါး၌အကျိုးအပြစ်

ကျွန်ပြီးဝိပါကရသ။ ။အစား, အသောက်, ဆေးဝါးတို့ကို စား သောက်ပြီးနောက်ဝမ်းမီးချက်၍ ကျက်သည်ရှိသော် အရသာတမျိုး ပြောင်းလဲ၍ဖြစ်သည်ကို ဝိပါက ခေါ်သည်။ ထိုဝိပါကသည် ချိုဆိမ့်, အချဉ်, အစပ်ဟူ၍ ရသသုံးခုဖြစ်၏။

- ၁။ ချိုဆိမ့်သော ရသနှင့် ငန့်သောရသသည် ဝမ်းမီးချက်၍ ကျက် ပြီးနောက်လည်း များသောအားဖြင့် ချိုဆိမ့်ရသတခုတည်း ဖြစ်၏။
- ၂။ အစပ်, အခါး, အဖန့်, ရသ သုံးခုတို့သည် ဝမ်းမီးချက်၍ ကျက်ပြီးနောက် များသောအားဖြင့် အစပ်တခုတည်းဖြစ်၏။
- ၃။ အချဉ်သည် မူကား ဝမ်းမီးချက်၍ ကျက်ပြီးနောက်လည်း အချဉ်အတိုင်းပင် ဖြစ်၏။

ကောက်လတ်ဆန်,ကောက်ရင်ကြီးဆန်တို့ကို ရသအားဖြင့် ချိုဆိမ့် သော်လည်း ဝမ်းမီးချက်၍ ကျက်ပြီးနောက် ချဉ်သည်၊ ကြစုသီးသည် ဖန့်ခြင်းရသ ရှိသော်လည်း ဝမ်းမီးချက်၍ ကျက်ပြီးနောက် ချိုဆိမ့်ဖြစ် သည်၊ ချင်း,ပေပရမင်, ကာကြူပဇီစသော ဆေးတို့သည် စပ်သော်

လည်း ဝမ်းမီးချက်၍ ကျက်ပြီးနောက် ချိဆိမ့်ဖြစ်သည်။ ဤသို့အချိုး
သောဆေးတို့သည် အထူးဖြစ်တတ်သောကြောင့် များသော အားဖြင့်
ဟူ၍ဆိုရလေသည်။

ပါဠိဆေးဆရာတို့အလိုအားဖြင့် ပိတ်ချင်းငယ်နှင့် ချင်းကိုအရသာ
စပ်သော်လည်း ကျက်သည့်ကာလ ချိဆိမ့်ဖြစ်သောကြောင့် အရည်ကို
မခမ်းခမြောက်စေ၊ ဆီးပမ်းတို့ကို မချုပ်စေတတ်ဟုဆို၏။ ။သိုးဆောင်း
ဆေးဆရာတို့ အလိုအားဖြင့် (ပေပရမင်) နှင့် (ကာကြူပတီ) သည်
သောက်လိုက်လျှင် ပူစပ်ပြီးနောက် ခံတွင်းလျှာတို့တွင် ချက်ခြင်း သော
ခကြောင့် အစပ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း ကျက်သည်နောက် ချိဆိမ့်ဖြစ်၍
ဒေလိမ်မည်ဟုဆိုကြကုန်၏။ မသိသည့်မြန်မာဆေးဆရာတို့က ပိတ်ချင်း
ငယ်ကိုခြောက်သော အပူအစပ်ဟုထင်မှတ်၍ သုံးကြကုန်၏။ ဆေး
ကျမ်းနှင့်မညီ။ ပိတ်ချင်းကြီးသာ အရည်ကိုခမ်းခြောက်စေ၍ ချုပ်စေ
တတ်သော အပူအစပ်ဖြစ်သည်။ ပိတ်ချင်းကြီး ဟူသည်လည်း စရိပင်က
အသီးဟူ၍ ဆေးကျမ်းတို့တွင် ဆို၏။

အကျိုးအပြစ်။ ။ကျက်ပြီးနောက် အချိုသည် သလိပ်ကို ပျက်စေ
တတ်၏။ လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ကျက်ပြီးနောက် အစပ်သည်လေကို
ပျက်စေတတ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ကျက်ပြီးနောက် အချဉ်
သည် လေ၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။ သည်းချေကို ပျက်စေတတ်၏။ ကျက်ပြီးကို
အသိခက်သည်ဖြစ်သောကြောင့် အရသာကိုထောက်၍ အကျက်ကိုသိရ
၏။ ။ဤသို့ဆိုခဲ့ပြီးသည်ကား ကျက်ခြင်းသုံးပါးတည်း။

၂၃။ ဂုဏ် ၁၈-ပါးအကျိုးအပြစ်

ဂုဏ်ကို အချို့ဆေးကျမ်း၌မဆို၊ ကိစ္စ၌ ဂုဏ်ကိုသွင်း၏။ အချို့
ဆေးကျမ်း၌ ကြေလွယ်သော လဟု၊ ကြေခဲသော ဂရု၊ အဆီအစေး
ရှိသောကြောင့် တက်သော သိနိဒ္ဓ၊ အဆီအစေးမရှိ ခြောက်သော
သော သက်သောရက္ခ၊ ထက်သော တိက္ခတို့သည် အစဉ်အတိုင်း
အာကာသ၊ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ တေဇောဓာတ်တို့၏ ဂုဏ်တို့
တည်းဟူ၍ဆိုကုန်၏။ လဟုအစရှိသော ဂုဏ်တို့သည် ဆေးအစာတို့၌

၁-Peppernint ၂-Cajaputi

mgyoe.com

တည်ကုန်၏။ အာကာသ အစရှိသော ဓာတ်တို့သည် ရသ၌ တည်ကုန်၏။ ထိုသို့ပင်ဖြစ်သော်လည်း သဟစရိယဥပစာအားဖြင့် ရသတို့၌ ဂုဏ်တို့ကို ပြုအပ်ကုန်၏။

သုဿုတဆေးကျမ်းတို့၌ကား လဟု, ဂရု အစရှိသဖြင့် ဂုဏ်နှစ်ဆယ် ဟူ၍ ဆို၏။ ထိုသို့ဂုဏ်နှစ်ဆယ်ယူသောအခါ ကိစ္စသည် ဂုဏ်၌ဝင်၏။ ကိစ္စအခြားမရှိပြီ။ ထို့ကြောင့် ဆေးကျမ်းတို့ကို နှီးနှော၍ ထပ်သည်ကို ပယ်ပြီးလျှင် ဂုဏ်နှင့် ကိစ္စတို့ကို အခြားစီဆိုပေအံ့—

၁။ လဟု-မှာ ကြေလွယ်သော ဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ လူနှင့်လွန်စွာ သင့်၏။ သလိပ်ကို နိုင်၏။ ကြေလွယ်၏။

၂။ ဂရု-မှာ ကြေခဲသော ဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ လေကို နိုင်၏။ ဝစေတတ်၏။ သလိပ်ကို ပျက်စေတတ်၏။ ကြေခဲ၏။

၃။ သိနိဒ္ဓ- မှာ အဆီအစေးမရှိသော ဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ လေကို နိုင်၏။ ဝစေတတ်၏။ သုက်ကို ပွားစေတတ်၏။ အားကို ဖြစ်စေတတ်၏။ သလိပ်ကို ပျက်စေတတ်၏။ ဤဆေးမျိုးကိုပင် သွေးတက်ဆေးမျိုး ခေါ်သည်။

၄။ ရုက္ခ-မှာ အဆီအစေးမရှိသော ဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။ လေကို ပျက်စေတတ်၏။ ဤဆေးမျိုးကိုပင် သွေးသက်ဆေးမျိုး ခေါ်သည်။

၅။ တိက္ခ-မှာ ထက်သောဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ သည်းခြေကို ပျက်စေတတ်၏။ များသောအားဖြင့် ပိန်စေတတ်၏။ လေ, သလိပ်ကို နိုင်၏။

၆။ သိလက္ခ-မှာ မထက်သောဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ အဆီအစေး မရှိသော်လည်း မကြမ်းထမ်း နူးညံ့၏။ ထက်သောဆေးနှင့် ပြန်သော အကျိုးရှိ၏။

၇။ ထိရ-မှာ မပျံ့နွံတတ်သော ဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ လေ, အညစ်အကြေးတို့ကို ချုပ်စေတတ်၏။

၈။ ရသ-မှာ ပျံ့နွံတတ်သောဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ လေ, အညစ်အကြေးတို့ကို ထွက်စေတတ်၏။

၉။ ပိစ္ဆိလ-မှာ စေးထန်း ပြစ်ချွဲသောဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ အရိုး ကျိုးကို ဆက်တတ်၏။ သလိပ်ကို ပျက်စေတတ်၏။ ကြေခဲ၏။ အားကို ဖြစ်စေတတ်၏။

၁၀။ ဝိသဒ-မှာ မစေးမထန်း မပြစ်မချွဲသွက်သောဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ စိုစွတ်၏။ ချွေးထွက်စေတတ်၏။ ပေါက်သောအမာကိုတင်ရ၏။

၁၁။ ထူလ-မှာ ဝစေတတ်သောဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ ဝစေတတ်၏။ သွေး၊ လေ သွားလမ်းကို ပိတ်တတ်၏။

၁၂။ သုခုမ-မှာ ကိုယ်တွင်း၌ အပေါက်ရှိသမျှကို စိမ့်ဝင်တတ်သော ဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ ထူလဆေးမျိုးနှင့်အပြန်ဖြစ်၏။

၁၃။ ဒြဝ-မှာ စိုသောဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ စိုစွတ်စေတတ်၏။ ပျံ့နှံ့တတ်၏။

၁၄။ သုက္ခ-မှာ ခြောက်သောဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ စိုသောဆေးမျိုးနှင့်အပြန်ဖြစ်၏။

၁၅။ အာသု-မှာ လျင်မြန်သောဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ အလျင်အမြန် အကျိုးပေးတတ်၏။

၁၆။ မဒ္ဒိ-မှာ နှေးသောဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ အကျိုးပေးလေး၏။ ဆေးမြစ်အတိုင်းပေးလျှင် အကျိုးပေးလေး၍ မနှံ့ဖြစ်သည်။ ထိုဆေးမြစ်ကိုပင် အရက်ပြန်နှင့်စိမ်၍ယူသော အရည်၊ မီးနှင့်ချက်၍ ထုတ်ယူသော မစွန်းတတ်သောဆီမျိုးတို့ကိုပေးလျှင် အကျိုးပေးမြန်သည်။ ထို့ကြောင့် ကာလနာ၊ အစာမကြေသောအနာများမှာ အာသုဆေးမျိုးကိုပေးလျှင် ကောင်းသည်။

၁၇။ သုဂန္ဓ-မှာ အနံ့ကောင်းသော မွှေးသောဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ နှလုံးကိုကြည်စေတတ်၏။

၁၈။ ဒုဂ္ဂန္ဓ-မှာ အနံ့မကောင်းသောဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ ပျိုစေတတ်၏။ နှုတ်ကိုမမြိန်စေတတ်။ မကြည်စေတတ်။

ဤသို့ဆိုခဲ့ပြီးသော အခြင်းအရာတို့သည်ကား ဂုဏ်တို့တည်း။

၂၄။ ကိစ္စ ၂-ပါး၌အကျိုးအပြစ်

ကိစ္စတို့ကိုဆိုပေအံ့။ ဆေးကျမ်းတို့၌ ကိစ္စတို့ကို အမျိုးမျိုးဆိုကြသည်။ အချို့ဆေးကျမ်း၌ ရှစ်မျိုးဆိုသည်။ အချို့ဆေးကျမ်း၌ နှစ်မျိုးဆိုသည်။ ရှစ်မျိုးဆိုသောအခါ ဂုဏ်တို့တွင် ဂရု၊ လဟု၊ သိနိဒ္ဓ၊ ရူက္ခ၊ ကိက္ခ၊ သိလက္ခ ဤခြောက်ခုကိုယူ၍ သီတ၊ ဥဏှကိုထည့်ပြီးလျှင် ရှစ်ခု

ဆိုသည်။ စရကဆရာမူကား အပူ၊အေး နှစ်ခုသာဟူ၍ဆို၏။ နောက် ကျမ်းပြုဆရာတို့ကား အပူ၊အေး နှစ်ခုသာဟု ဆိုသောစကားကို ကြိုက် ကြကုန်၏။

၁။ အပူသည် လေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ရေငတ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ နွမ်း နယ်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ကြေလွယ်၏။

၂။ အေးသည် လေ၊ သလိပ်တို့ကိုပျက်စေတတ်၏။ သွေး၊ သည်းခြေ ကိုနိုင်၏။ ချမ်းသာစေကတ်၏။ အသက်ရှည်စေတတ်၏။ ဝမ်း ချုပ်၏။

သတ္တိသည်မူကား အများအပြားရှိ၏။ ဝိဇ္ဇာမယိဒ္ဓိဖြစ်၍မကြံ စည်နိုင်။ ဤဆေးသည် ဤအနာကိုပျောက်စေတတ်၏ဟူ၍သာ လက်တွေ့ကို မှတ်ရာ၏။

သတ္တိမတူပုံ။ နှပ်ချိုနှင့် ကန့်ချုပ်နီသည် ရသ၊ ဝိပင်္ဂါက၊ ကိစ္စတူ ကြသော်လည်း သတ္တိချင်းမတူသောကြောင့် နှပ်ချိုသည် ဝမ်းကျ၏။ ကန့် ချုပ်နီသည်ဝမ်းချုပ်၏။ ဤအတူ ထောပတ်နှင့်နွားနို့သည် နွားနို့က ဝမ်းကျ၏။ ထောပတ်ကဝမ်းချုပ်၏။ သစ်မယ်ဇယ်သီးနှင့် စပြစ်သီးသည် သစ်မယ်ဇယ်သီးက ဝမ်းချုပ်၏။ စပြစ်သီးက ဝမ်းသက်၏။ ဤအတူ ဂျုံနှင့်မုယောသည် ဂျုံက ဝေကို နိုင်၏။ မုယောကလေပျက်၏။

ဤအရာတွင် ရသ၊ ဂုဏ်၊ ဝိပင်္ဂါက၊ ကိစ္စတူလျက်နှင့်တခုက တမျိုး ဖြစ်၍ သတ္တိကွဲသည်ကို အစိန္တေယျဖြစ်၍မကြံနိုင်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းသည် သဘောဓမ္မတာပင် တည်းဟူ၍သာ မှတ်ရတော့သည်။

ဤအတူ ကန့်ကလာနှင့် တမာမြစ်သည် ရသစသည်တူကြသော် လည်း တမာမြစ်က ချမ်းဖျား တုန်ဖျားကိုနိုင်၏။ ကန့်ကလာကမနိုင်။ အချဉ်မျိုးတို့သည် များသောအားဖြင့် သည်းခြေကို ပျက်စေတတ်သော် လည်း ဆီးဖြူသီးနှင့် သလည်းသီးသည် သည်းခြေကိုမပျက်စေတတ်။

အငန်မျိုးတို့သည် မျက်စိနာနှင့် မသင့်သော်လည်း သိန္ဓောနှင့် သင့်၏။ အစပ်မျိုးတို့သည် လေကိုပျက်စေတတ်၏။ အရည်ကိုခန်းခြောက် စေတတ်သော်လည်း ချင်း၊ စမုန်နက်၊ ကြက်သွန်ဖြူစသည်တို့သည် အရည်ကိုမခြောက်စေတတ်။ လေကိုမပျက်စေတတ်။

အခါမျိုးတို့သည် လေကိုပျက်စေတတ်သော်လည်း ပုံလုံခါးနှင့် ဆင်တုံးမနှယ်စသည်တို့သည် လေကိုမပျက်စေတတ်။ အဖန်မျိုးတို့သည် ဧၤၤဝမ်းချုပ်တတ်သော်လည်း ကြစုသီး အစရှိသည်တို့သည် ဝမ်းကို မချုပ်စေတတ်။ ချိုဆိမ့်ရသမျိုးတို့သည် သလိပ်ကို ပျက်စေတတ်သော် လည်း ဟောင်းသောကောက်ကြီးဆန်၊ မုယော၊ ပဲနောက်၊ ဂျုံ၊ ပျား ငယ်ရည်၊ ဖြူစင်သောသကြား၊ ကြည်းကုန်း၌ကျက်စားသောသားငှက်တို့ ၏အသားသည် သလိပ်ကိုမပျက်စေတတ်ကုန်။

အကြင် ရသတို့သည် လေကိုနိုင်ကုန်၏ဆိုသော်လည်း ထိုရသ၌ ရုက္ခ၊ လဟုဂုဏ်၊ သီတဟူသော ကိစ္စရှိလျှင် လေကိုမနိုင်ကုန်။ ။အကြင် ရသတို့သည် သည်းခြေကိုနိုင်၏ဆိုသော်လည်း ထိုရသတို့၌ တိက္ခ၊ လဟုဂုဏ်၊ ဥဏှကိစ္စရှိမူ သည်းခြေကို မနိုင်ကုန်။ ။အကြင်ရသတို့ သည် သလိပ်ကိုနိုင်၏ဆိုသော်လည်း ထိုရသတို့၌ သိန်ခွ၊ ဂရုဂုဏ်၊ သီတကိစ္စရှိမူ သလိပ်ကို မနိုင်ကုန်။

ရသတခုတည်းအကျိုးနှင့်မသင့်သော ရသချင်းရောမိသော အကျိုး သည် မတူ၊ သကြားနှင့် ထောပတ်ကိုရော၍စားလျှင် အကျိုးပေးသည်။ သကြားနှင့် ပျားရည်ကိုရော၍စားလျှင် အဆိပ်ဖြစ်သည်။ ဤသို့သတ္တိ အထူးထူး အထွေထွေဖြစ်သည်ကို ဆေးကျမ်းတို့တွင် ဆိုသည့်အတိုင်း မျက်မြင်လက်တွေ့ရှိ သည့်အတိုင်းသာ ပေးအပ် စားသောက်အပ်ကုန် ၏။ ရမ်းဆ၍ မပေးအပ်၊ မစားသောက်အပ်ကုန်။

[ဤကဲ့သို့ ဆေးအစာတခုတည်း၌ပင်သော်လည်း ဇေမူငါးပါးစီ ရှိသောကြောင့် အချို့အချဉ်အရသာမျှကို စွဲ၍ ပေးသောဋ္ဌါဒရာသီအစ ရှိသောဓာတ်ကျမ်းကို မယုံကြည်အပ်။]

၂၅။ ဓာတ်စာကိုပယ်၍ သတ္တိ ၂၆-ပါးကိုဖြခြင်း

အသက်ကိုတည်၍ ခုနစ်ခုစားပြီးလျှင် အကြွင်းကိုအစွဲပြု၍ ပေးသော သတ္တဓာတ်၊ ၎င်းနည်းရှစ်ခုစား၍ ပေးသော အဋ္ဌဓာတ်စာတို့စကား သည်လည်း အသက်တုလျှင် အကြွင်းတု၍ ပေးပုံချင်းတုရမည် ဖြစ် သော်လည်း တယောက်က ကာလနာ၊ တယောက်က အဖျားဖြစ်လျှင် တုအောင်မပေးသင့်၊ တယောက်တည်းတွင်ပင် သော်လည်း တခါ

ဖြစ်သော အနာနှင့် တခါဖြစ်သောအနာမတူ၊ ဥတုတခုနှင့် ဥတုတခု မတူ၊ အရပ်တခုနှင့် အရပ်တခုမတူ၊ အရွယ်တခုနှင့် အရွယ်တခုမတူ၊ မိန်းမနှင့်ယောက်ျားမတူဖြစ်၍ ထိုဓာတ်စာတို့တွင် ဆိုသောစကားကို လည်း မယုံကြည်အပ်။

တကြောင်းလည်း ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာ သ- ဤဓာတ်ငါးပါးကိုစွဲ၍ ပေးသည်ဆိုပြန်လျှင် နာနာဓာတ်ဉာဏ်ကို ဘုရားသာရသောကြောင့် အခြားလူတို့ ၎င်းဓာတ်တို့ မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်သည် ကို မသိနိုင်သောအရာ အသိလုပ်ခြင်းသည်လည်း မိစ္ဆာအယူပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမရပူရမဌမမြို့တည် မင်းတရားလက်ထက် ဓာတ်စာဆိုသည် မည်သည်က လာသည်ကိုစစ်ရှောက်ရာ ၎င်းစာတို့ကို မည်သူရေးသည်ဟုမပြောဆိုနိုင်၊ အခြေအမြစ်မရှိ၊ ပြည်မြို့မြေထဲသရက် မြို့များမှာ စားစသောက်သုံးဆောင်ကြသောအရာသာဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ် ဆရာတို့သည် ရဟန်းသင်္ဃာကိုမကိုးကွယ်၊ အလှူမပေး၊ သီလ၊ သီတင်း မစောင့်၊ မိစ္ဆာအယူလူချည်းဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းလူတို့တွင် အကြီး အမှူးဖြစ်သော ဣန္ဒြိယဆိုသူကို ရာဇဝတ်အပြစ်စီရင်ရသည်။

မန္တလေးမြို့တည် မင်းတရားကြီးလက်ထက်လည်း ဓာတ်ဆရာဗုဒ္ဓကို ရာဇဝတ်အပြစ် စီရင်ရသည်။ သို့သော်လည်း ထိုဓာတ်ဆရာတို့တွင် မည် သည့်အစာသည် မည်သည့်အနာကို ပျောက်စေတတ်သည်ဟု ဆရာစဉ် ဆက်မှတ်သားသည့်အတိုင်းပေးလျှင် ရံခါပျောက်စေတတ်သည်။ ဖြစ် ရင်းအနာမှတ်ပုံ မသေချာသောကြောင့် ထိုအနာထင်မှတ်၍ပေးရာ ရံခါသေတတ်သည်။ ပျောက်ဘူးသည့်အတိုင်းမှတ်၍ ပေးခြင်းသည်မူ ကား သဘောအတိုင်းဖြစ်၍သင့်သည်ပင်။

သံတ္တိ ၂၆-ပါး။

၁။ ဒီပန-မှာ ဝမ်းမီးတောက်၏၊ အစာမကြေ၊ စပြက်စေ့စသည် တို့ကဲ့သို့ ဆီမီးသည်တောက်၏၊ လင်း၏၊ ထမင်းအိုး၌ရှိသောဆန်ကို မကျက်စေနိုင်သကဲ့သို့တည်း။

၂။ ပါစန-မှာ အစာကြေ၏၊ ဝမ်းမီးမတောက်၊ စကားပွင့်စသည် တို့ကဲ့သို့ မီးခဲစသည်အိုး၌ရှိသောဆန်ကို ကျက်စေနိုင်၏၊ အတောက် အလင်းမရှိသကဲ့သို့တည်း။

၃။ သမန-မှာ ဒေါသကိုပြင်သို့မထုတ်၊ ပြေပျောက်စေတတ်သော ဆေးမျိုး၊ ဆင်တုံးမနွယ်စသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၄။ အနုလောမန-မှာ မကျက်သောဒေါသတို့ကို ကျက်စေ၍ လေပိတ်ဆီးခြင်းကိုဖျက်၍ သလိပ်, သည်းခြေစသော ဒေါသအညစ်အကြေးတို့ကို အောက်သို့ထွက်စေတတ်သောဆေးမျိုး၊ ကြစုသီးစသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၅။ သံသန-မှာ ကျက်အပ်သော ဝတ္ထုကိုမကျက်စေဘဲ အူတွင်း၌ ရှိသောကျင်ကြီး, သလိပ်စသည်တို့ကိုရစ်၍နာပြီးလျှင် အောက်သို့ထုတ်တတ်သောဆေးမျိုး၊ ငှက်သီးနှင့်မုတ်, ကြိဟင်းစသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၆။ ဘေဒန-မှာ မာသည်မူလည်းဖြစ်သော ပြောသည် မူလည်းဖြစ်သော လေအားကြီးသောကြောင့် စမြင်းဖြစ်သည်မူလည်းဖြစ်သော သလိပ်, ကျင်ကြီးအစရှိသောအညစ်အကြေးကိုခွဲဖျက်၍ အောက်သို့ထုတ်တတ်သောဆေးမျိုး၊ ဆောင်းမေးခါးအစရှိသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၇။ ဝိရေစန-မှာ ကျက်သည်မူလည်းဖြစ်သောမကျက်သည်မူလည်းဖြစ်သော ကျင်ကြီးအစရှိသော အညစ်အကြေးတို့ကို အရည်ဖြစ်စေ၍ အောက်သို့ထုတ်တတ်သောဆေးမျိုး၊ (ဝမ်းနုတ်ဆေးဆိုလိုသည်) နှပ်ချို, ကြိဟင်း, သက်ရင်း, မဟာကာ, ကနခိုစသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၈။ ဝမန-မှာ မကျက်သောသလိပ်, သည်းခြေ, အစာတို့ကို အထက်သို့ဆောင်၍ ခံတွင်းမှထွက်စေတတ်သောဆေးမျိုး၊ (အန်ဆေးဆိုလိုသည်။) မရိုးမြစ်ခေါက်စသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၉။ သံသောဓန-မှာ သလိပ်, သည်းခြေ, ကျင်ကြီးစသော အညစ်အကြေးတို့ကို အထက်သို့ထွက်၍အန်စေ, အောက်သို့ထွက်၍ ဝမ်းကျစေတတ်သောဆေးမျိုး၊ (အေးပက် ကွီကွာနာ) * လက်ဝဲကန်တိုက် စသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၁၀။ ဂါဟီ-မှာ ပူသောကြောင့် ဝမ်းမီးတောက်စေ, အစာကြေစေသဖြင့် ဝမ်း၌ရှိသောအရည်တို့ကိုခြောက်စေ၍ ဝမ်းချုပ်စေတတ်သောဆေးမျိုး၊ ဇိယာ, ပိတ်ချင်းကြီး, ကန်ချုပ်နီစသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၁၁။ ထမ္ဘန-မှာ ဝမ်းမီးမတောက်ဘဲ လေပွ၍ လေပျက်၍ ချုပ်
သောဆေးမျိုး၊ ပဉ္စကာနီသီး၊ လက်ထုတ်သီးဆန်စသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၁၂။ ဆေဒန-မှာ အူတွင်း၌ကပ်ငြိသော သလိပ်အစရှိသည်တို့၏
အမြစ်ကိုဖြတ်တတ်သောဆေးမျိုး၊ ယမ်းစိမ်း၊ ကျောက်သွေး၊ ပြာဆား၊
ဆပ်ပြာစသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၁၃။ ဆေခန-မှာ ကိုယ်တွင်း၌ရှိသောဓာတ်ဒေါသ အညစ်အကြေး
တို့ကို ခြောက်သွေ့စေ၍ လူ့ကိုပိန်ခစတတ်သောဆေးမျိုး၊ ပျားငယ်ရည်၊
ပဒဲဂေါ၊ လင်းလေ၊ ပြာဆား၊ လက်ထုတ်သီး စသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၁၄။ ဝါဇီကရဏ-မှာ အင်္ဂါဇာတ်ကြောကို ထကြွစေ၍ မိန်းမတို့
ကို အကြိမ်များစွာ မေထုန်မိဝဲစေနိုင်သောဆေးမျိုး၊ ရှင့်မတက်ကြီးငယ်
အမြစ်၊ ဒဟတ်သကိုင်း၊ ကတိုးစသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၁၅။ သုက္ကလ-မှာ သုက်ကို များစွာ ဖြစ်စေတတ်၊ ပွားများစေ
တတ်သောဆေးမျိုး၊ ခွေးငယ်ယဉ်သီး၊ နွားနို့၊ မသိပ်၊ ငါး၊ လိပ်၊ ငါးဥ
စသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။ မြေပုံ ခရမ်းသီးသည်ကား မိန်းမတို့၏ သုက်ကို
ပွားစေတတ်၏။

၁၆။ ရသာယန-မှာ အိုခြင်း၊ နာခြင်းကို ဖျက်ဆီးတတ်သောဆေး
မျိုး၊ ကြစုသီး၊ ကနခိုမြစ်၊ ကျောက်သွေး၊ စရိ၊ ကန်ချုပ်နီ၊ သံစသည်တို့
ကဲ့သို့တည်း။ ဤဆေးမျိုးကို မြန်မာတို့က အာယုဝဇနဆေးခေါ်သည်။

၁၇။ ဗျာဝါယီ-မှာ ဝမ်းသို့ရောက်လျှင် မကြေမကျက်မီသတ္တိအား
ဖြင့် လွှမ်းမိုးပျံ့နှံ့ပြီးလျှင် မူးယစ် စေပြီးမှ ကျက်ခြင်း ကြေခြင်းသို့ရောက်
၏။ ထက်၏။ အူတွင်း၌ရှိသော အရည်တို့ကို ခန်းခြောက်စေတတ်သော
ဆေးမျိုး၊ ဘင်း၊ ဘိန်း စသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၁၈။ ဝိကာသီ-မှာ အရိုးဆက်တို့ကို လျော့စေ၍ ဓာတ်တို့ကို ခန်း
ခြောက်စေတတ်သော ဆေးမျိုး၊ ကွမ်းသီး၊ လူးဆန်စသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၁၉။ မာဒက-မှာ ဉာဏ်ပညာကို ပျက်စေ တတ်သော မူးယစ်
စေတက်သော ဆေးမျိုး၊ သေမျိုး၊ အရက်မျိုး စသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။ ။
အဆိပ်သည်မူကား ဗျာဝါယီလည်းဖြစ်၏။ ဝိကာသီလည်းဖြစ်၏။ မာဒက
လည်း ဖြစ်၏။ အနည်းငယ်ပေးလျှင် အနာမျိုးကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။
များလျှင်သေ၏။

၂၀။ ပမာထိ-မှာ သွေး, လေ သွားလာရာ လမ်းတို့၌ရှိသော ဒေါသ အညစ်အကြေး တို့ကို ချွေး, နှပ်, မျက်ရည် စသည်တို့ဖြစ်၍ ထွက် စေတတ်သော ဆေးမျိုး၊ ငြုတ်ကောင်း, ပဒဲဂေါ, လင်းလေ, အာရီဒိုင် စသည်တို့ ကဲ့သို့တည်း။

၂၁။ အဘိသန္ဓိ-မှာ ပြစ်ချွဲ ကြေခဲ သောကြောင့် သွေး, လေ, အရ သာကို ဆောင်သော အကြောတို့ကို လေးစေတတ်သော လမ်းကိုပိတ် စေတတ်သော ဆေးမျိုး၊ နွားနို့ချဉ်, ငါးရံ့ဥ, ပင်လယ်ငါး စသည်တို့ ကဲ့သို့တည်း။

၂၂။ ဝသီကရဏ-မှာ ချစ်စေတတ်သော အနုဆေးမျိုး၊ ဂေါရာ ဇဉ်း စသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက် ရဟန်းတပါး ကို မိန်းမတယောက်က ချစ်ကြိုက်အောင် ဆေးခတ်၍ပေးရာ ရဟန်း မေ့လျော့ ထိုင်းမှိုင်းသော ရောဂါဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဝိနည်းမဟာဝါ ပါဠိ တော်တွင်—

တေနခေါပနသမယေန အညတရဿ ဘိက္ခုနော ဃရဒိန္နာ-
ဗာဓော ဟောတိ၊ တေမတ္ထိ ဘဂဝတော အာရောစေသုံ၊ အနု
ဇာနာမိ ဘိက္ခဝေ သီတာလောလိ ပါယေတုံ။

ဟူ၍ ဟောတော်မူသည်။ ၎င်းအဋ္ဌကထာတွင်—

ဃရဒိန္နာဗာဓောတိ ဃရဏိယာ ဝသီကရဏပါဏက-
သမုဋ္ဌိတ ရောဂေါ၊ သီတာလောလိန္တိ နဂ်လေန ကသန္တဿ
ဖါလေ လဂ္ဂမတ္ထိကံ ဥဒကေန အာလောလေတွာ ပါယေတုံ
အနုဇာနာမိတိ အတ္ထော။

ဟူ၍ဘွင့်၏။

[ဤအနာဖြစ်ရာ ထယ်သွား၌ ကပ်သော မြေစိုင်းကို ရေနှင့် ဖျော်၍ တိုက်စေသောကြောင့် ဤအနာပျောက်သည် ဟူ၍ဟောတော်မူသည်။]

၂၃။ ဥမ္မာဒန-မှာ ရူးစေတတ်သောဆေးမျိုး၊ ပဒိုင်းသီးဆံစ သည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၂၄။ မောဟန-မှာ မေ့လျော့ ထိုင်းမှိုင်း စေသောဆေးမျိုး၊ (ကလော်ရဖန်)* စသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၁-Chloroform.

၂၅။ တာပန-မှာ ပူလောင်စေတတ်သော ဆေးမျိုး၊ ယမ်းရည် စသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

၂၆။ ထမ္ဘန-မှာ အာစေးထည့်သောဆေးမျိုး၊ ဖုသျှနက္ခတ်နှင့် စန်းယဉ်သောအခါ နတ်ယူ၍ ဆောင်အပ်သော တောကြက်မောက်မြစ် စသည်တို့ကဲ့သို့တည်း။

[ဤသို့ဆိုခဲ့ပြီးသော ၂၆-ပါးသော အခြင်းအရာတို့သည် ကား သတ္တိတို့တည်း။

ဤဝသီကရဏမှစ၍ နောက်ဆေးငါးမျိုးကို မာရ်နက်မင်း၏ မြားငါးစင်းခေါ်သည်။ သတ္တဝါတို့ မဂ်ဖိုလ်မရနိုင်အောင် မာရ်နတ်သား သည် လောကကို ဤငါးနည်းဖြင့် နှိပ်စက် ဖုံးအုပ်၍ထားသည်။]

ဤသို့ဆိုခဲ့ပြီးသောစကားတို့ဖြင့် ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း၌ ရသအာရုံသော ငါးမျိုးတို့ကိုဆိုရာ စတုတ္ထပိုင်းပြီး၏။

စတုတ္ထကဏ္ဍပြီး၏။

၅-ပဉ္စမကဏ္ဍ

ဆန့်ကျင်ဘက်အစာကိုပြခြင်း

၂၆။ ဘက်စပ်၍ မစားကောင်းသောအစာများ

ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော အစာသည် ဝိရုဒ္ဓါသနမည်၏။ ထိုဝိရုဒ္ဓ အစာကိုစားလျှင် ရောဂါဖြစ်တတ်၏။ ဝိရုဒ္ဓဖြစ်ခြင်းသည်လည်း-

- ၁။ မသင့်သောဝတ္ထုတို့ကို စပ်ခြင်းဖြင့်၎င်း၊
 - ၂။ အချက်၊ အပြတ်၊ အပြုအပြင်အားဖြင့်၎င်း၊
 - ၃။ အချိန်ပမာဏအားဖြင့်၎င်း၊
 - ၄။ သဘောအားဖြင့်၎င်း-
- လေးမျိုးရှိကုန်၏။

၁-စတ္တုပက်စပ် ဆန့်ကျင်ဘက်။ ။ထိုလေးမျိုးတို့တွင် မသင့်သော ဝတ္ထုချင်းစပ်၍ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်ကား- အသားခြောက်၊ ဟင်း ရွက်ခြောက်၊ မုံလာဥ၊ ၎င်းသုံးပါး မစပ်ကောင်း။ ။မသိပ်နှင့်တင့်

လဲ။ ။နို့မျိုးချဉ်နှင့် ဝက်သား။ ။ပေအူနှင့်ဝက်သား။ ။ပေရည်
 နှင့်ဝက်သား။ ။ပဲဒလက်စေ့နှင့်ဆိတ်သား။ ။ကြာဥနှင့်ကျွဲသား။ ။
 နို့မျိုးချဉ်နှင့် ဒေါင်းသား။ ။ပလောပီနံဥနှင့် ဒေါင်းသား။ ။
 နို့မျိုးနှင့်အချဉ်မျိုး။ ။နို့မျိုးနှင့် သေအရက်မျိုး။ ။ပျားရည်နှင့်
 ကင်ပိမ့်ရွက်။ ။နို့မျိုးနှင့်မို့။ ။နို့မျိုးနှင့်ငါး။ ။နို့မျိုးချဉ်နှင့်
 ကြက်သား။ ။နို့မျိုးနှင့်ဆား။ ။သေအရက်နှင့်သကြား။ ။ဆပ်
 ပြာ, ပြာဆားတို့နှင့် အချဉ်မျိုး။ ။ဤသည်တို့ကား ပေါင်းစပ်၍မစား
 ကောင်းသော အစာတို့တည်း။

၂-ပြုပြင်ချက်ပြုတ်ဆန့်ကျင်ဘက်။ ။နှမ်းဖတ် နှမ်းမှုန့်နှင့် ကင်ပိမ့်
 ရွက် ဤနှစ်ပါးကို ပြုပြင်ချက်ပြုတ်၍မစားရာ။ ။ဗျိုင်းအောက်သားနှင့်
 ဝက်ဆီကိုချက်၍မစားရာ။ ။ငါးချက်သောဟင်းအိုး၌ ပျားရည်,ပိတ်
 ချင်းရွက်တို့ကို ချက်၍မစားရာ။ ။ခိုသားကို မုန့်ညင်းဆီနှင့် ချက်
 ကြော်၍မစားရာ။ ။ငါးကိုနို့မျိုးနှင့် ချက်၍မစားရာ။ ။ကြည်း
 ကုန်း၌ ကျက်စားသောငှက်သားကို ကြက်ဆူဆီနှင့်ချက်၍ကြော်၍မစား
 ရာ။ ။ကြေးခွက်၌ ထောပတ်ကိုထည့်၍ တခဏမျှထက် ပို၍ထား
 သည်ကိုမစားရာ။ ။ဆိတ်သားနှင့် ဆူးပန်းဖျက်ကို ချက်၍မစားရာ။ ။
 မုံလာဥကို မသိပ်နှင့် ချက်၍မစားရာ။ ။အသားချင်းချင်း ရောပြီး
 လျှင် ချက်၍မစားရာ။ ။ငှက်ပျောသီးနှင့် နို့မျိုးကိုချက်၍မစားရာ။ ။
 နို့မျိုးချဉ်နှင့် ထန်းသီးကို ချက်၍မစားရာ။ ။ဤသည်တို့ကား ပြုပြင်
 ချက်ပြုတ်၍ မစားကောင်းသော ဝတ္ထုတို့တည်း။

၃-အချိန်ပမာဏဆန့်ကျင်ဘက်။ ။ပျားရည်နှင့် ထောပတ်, ပျား
 ရည်နှင့်ရေ, ဆီနှင့်သားငါးတို့၏အဆီ, ဆီနှင့်သားငါးတို့၏ ခြင်ဆီ,
 ထောပတ်နှင့် သားငါးတို့၏အဆီ, ထောပတ်နှင့်ခြင်ဆီ, သားငါးတို့၏
 အဆီနှင့်ခြင်ဆီ, ပျားရည်နှင့်အုန်းရည်- ဤသို့ဆိုခဲ့ပြီးသည်တို့ကို အချိန်
 တူစပ်၍ မစားရာ။

၄-မတူဝဆန့်ကျင်ဘက်။ ။အဆားလွန်မှစားခြင်း, မဆာမီစား
 ခြင်း, အလွန်ကောင်းလွန်းသောအစာကိုစားခြင်း, အလွန်ထက်လွန်း
 သောအစာကိုစားခြင်း, အရသာမရှိသော အစာကိုစားခြင်း, မကျက်
 သောအစာကိုစားခြင်း,ဝမ်းမီးညှို့လျက်အတိုင်းအရှည်ထက်လွန်ပြီးလျှင်

အစာကိုစားခြင်း၊ ပုပ်သိုးသောအစာကိုစားခြင်း၊ အလွန်ပူသောထမင်း
ဟင်း ရေခဲစားတို့ကို စားသောက်ခြင်း၊ အဆိပ်မျိုးတို့ကို စားသောက်ခြင်း၊
ပကတိသဘောအားဖြင့် မိမိနှင့်မသင့်သော အစားအသောက်တို့ကို
စားသောက်ခြင်း-ဤသည်တို့ကား သဘောအားဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်
ခြင်းတို့တည်း။

ပြင်ကရောစပ်မဆန့်ကျင်။ ။ ရောစပ်၍ မစားကောင်းသော အစာ
စုမှာ ဝမ်းတွင်းမှာသာ မရောစပ်ကောင်းသည်။ ပြင်က ရောစပ်၍ ဆန့်
ကျင်ဘက်ဖြစ်ကြပြီး နောင်စားသောက်လျှင် အပြစ်မရှိ၊ ဥပမာကား
အချဉ်မျိုးနှင့် ပြာဆားကိုရောစပ်၍ မစားကောင်းသော်လည်း ပြင်တွင်
ရော၍ ဆူဝေပြီးနောက် စားသောက်လျှင် အပြစ်မရှိ၊ မရိုးစေးနှင့်နို့မျိုး၊
အချဉ်မျိုးနှင့်နို့မျိုး၊ ဆားနှင့်နို့မျိုးတို့သည် ရောနှော၍ မစားကောင်း
သော်လည်း ပြင်၌ရောနှော၍ မီးပေါ်၌ နွေးပြီးလျှင် နို့ခဲမှစားလျှင်
အပြစ်မရှိ။

ဆား၌အချဉ်ဓာတ်ရှိပုံ။ ။ နွားနို့တွင် ဆားခတ်၍ချက်လျှင် နွား
နို့ခဲဖြစ်သည်ကို မြင်သောကြောင့် ဆား၌ အချဉ်ဓာတ်တမျိုးရှိသည်ကို
သိရသည်။ ဆားဟူသည်ကား ဆပ်ပြာနှင့် (ကလော်ရစ်အာစစ်) ခေါ်
သည့် အချဉ်ရည်နှစ်ခုစပ်သည်ကို ဆားခေါ်သည်။ ဤကလော်ရစ်
အာစစ်ကိုဆားရည်ခေါ်သည်။ ထို့ကြောင့်ဆားကို အိုးကင်းနှင့်လှော်
လျှင် ရှေးဦးစွာနက်သည်။ မီးပြင်းပြင်းထိုး၍လှော်လျှင် ဖြူသည်။ ဤအဖြူ
သည်ကလော်ရစ်အာစစ်အချဉ်ရည်ထွက်၍ ဆပ်ပြာကျန်ရစ်သည်။ ထိုဖြူ
အောင်လှော်ပြီး ဆားနှင့် နွားနို့ကိုရော၍ သောက်လျှင် အပြစ်မရှိ။
ယမ်းစိမ်းဟူသည်နိုင်တရကာစစ်ခေါ်သည်။ ယမ်းရည်အချဉ်ဓာတ်မျိုးနှင့်
ပြာဆားစပ်လျက်ရှိသည်ကိုခေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယမ်းစိမ်းကိုလည်း
နို့မျိုးနှင့်စပ်၍ မသောက်ကောင်း။ ယမ်းစိမ်းကို မီးသွေးအတော်စပ်၍
မီးရှို့လျှင် (နှိုက်တရကာစစ်) ခေါ်သည်။ အချဉ်ရည်ထွက်၍ပြာဆား
သာကျန်ရစ်သည်။

၁။ Chloric acid (Hydro-Chloric acid.)
၂။ Nitric acid

ဆန့်ကျင်ဘက်အစာဖြေ။ ။ ဤသို့ မသင့်တင့်သော အစာကို စား
မိလျှင် စား၍ပြီးစအစာသစ်အိမ်တွင် အစာရှိခိုက်ဖြစ်လျှင် အန်ဆေး
တိုက်ရမည်။ အူတွင်းအစာဟောင်းအိမ်သို့ရောက်လျှင် ဝမ်းနုတ်ဆေး
တိုက်ရမည်။ ထို့နောင် သကြား၊ သာဂု၊ နွားနို့များကို ပေးရမည်။
ကြက်ဥစိမ်းကိုသော်လည်း ပေးရမည်။ မြေပုံခရမ်းမြစ်ပြုတ်ရည်ကိုသော်
လည်း တိုက်ရမည်။

ဤသို့ ဆိုခဲ့ပြီးသောစကားတို့ဖြင့် ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟ
ကျမ်း၌ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သောအစာမျိုး
တို့ကိုဆိုရာ ပဉ္စမပိုင်းပြီး၏။
ပဉ္စမကဏ္ဍပြီး၏။

၆-ဆဋ္ဌကဏ္ဍ

စပါးမျိုး, ပဲမျိုးတို့၏ဂုဏ်ကိုပြခြင်း

၂၇။ စပါးအမျိုးမျိုးတို့၏အကျိုးအပြစ်

စပါး ၃-မျိုး။ ။ စပါးမျိုးသည်-

၁။ ကောက်ကြီးအစရှိသော စညစပါးမျိုး၊

၂။ မုယော, ဂျုံ အစရှိသော ကုစညစပါးမျိုး၊

၃။ ပဲသီး, ပဲနောက် အစရှိသော ဆီစည စပါးမျိုး-

ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိ၏။ ထိုသုံးမျိုးတို့တွင် ခညမည်သော စပါးမျိုးသည်-

၁။ သာလိမည်သော ကောက်ကြီးစပါးမျိုး, (ရှေးက သလေးခေါ်
သည်။)

၂။ ဝိဟိမည်သော ကောက်လတ်စပါးမျိုး၊

၃။ သန္ဓိကမည်သော ကောက်လျင်စပါးမျိုး-

ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်။

၁-ကောက်ကြီးမျိုး။ ။ ထိုသုံးမျိုးတို့တွင် မျိုးစေ့မြေသို့ကျသည်က
ကို ရှစ်လ, ပျိုးကိုနုတ်၍ စိုက်သည်ကကိုခြောက်လရှိမှ ရိတ်သိမ်းရ
သော စပါးမျိုးသည် ကောက်ကြီးမျိုးဟူ၏။ မြတ်သောသူတို့စားတတ်