

ရွာသို့ရောက် - ခင်ဦးမြို့နယ် - အင်းပုတ်ရွာသစ်ရွာ

အရာကြီး - ဦးလွှား

သည်။

အရပ်ရပ်သော-

ဆေးကျပ်၊ ခါတ်ကျပ် - ဗေဒင်ကျပ်၊ ဝှံ့ဖြင့်

ညှိနှိုင်း၍ - လူအများတို့အကျိုးငှါ-

ရေးသားအပ်သော-



# ခါတွာဟာရ - ခါတ်စာကျပ်

စီမံကိန်းအဖြစ်

ထုတ်ဝေပါသည်။

၁၃၁၅ ခု၊ ဖြာသိုလ်

သိပ်သည်းစာပုံနှိပ်တိုက်၊ ရေဦးမြို့။

# ၁၃၁၅-ခုနှစ် အတွက်၊

တော်ဝင် အထူးအပ်နှံ

နမောတသံ တဂဝတော အရဟတော  
သဗ္ဗာ သဗ္ဗဒ္ဓါယံ။

မဟာကာရုဏိကံ နာထံ၊ သဗ္ဗဝဇ္ဇေ သိရောနထံ၊  
ရောဂသောက ပရိဟာရံ၊ ဝန္တောဝိ သဂ္ဂဝရုတ္တံ၊  
သောမိပါသေတု သဗ္ဗဒါ၊ တသပါဒေ နိသေဝကံ။

ဤမြတ်သော ကရုဏာတော် ရှိတော်မူထသော၊ လူ  
သုံးပါးတို့၏ - ကိုးကွယ်ရာဖြစ်တော်မူထသော၊ အလုံးစုံသော  
သမားဟူးရား တို့၏ ဦးဋ္ဌာန်ရာ ဖြစ်ထသော၊ ကိလေသာ  
တည်းတူသော အနာ - ကြင်နာ စိုးရိမ်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်  
တော် မူတတ်ထသော၊ မြတ်သော ဆေးဆရာ တို့ထက်၊  
အထူးကျော်စော - ထူးမြတ်ထွဋ္ဌာသော - မြတ်စွာဘုရားကို၊  
အကျွန်ုပ်ရှိခိုးပါ၏။ ထိုမြတ်စွာဘုရား၏ ခြေတော်၌ အမြဲ  
မြှုပ်လျက်ရှိသော၊ အကျွန်ုပ်ကို ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ အခါ  
ခပ်သိမ်း စောင့်ရှောက်တော် မူပါစေသတည်း။



ပုလိပ်စာရာစီ၏ လက္ခဏာနှင့် ဖြစ်ပေါ်ပုံ။

၁၃၁၅ ခု- နှစ်တွင်၊ အချို့သော ရုပ်ရွာ ဒေသများ၌  
(မိဗ္ဗိကံ) ကပ်ခေါ်ရွှေကီများ ဖြစ်ပေါ်လာပုံမှာ၊ (၁) ကိုယ်

ပြင်းစွာပူသည်။ (၂) မျက်စိနီသည်။ (၃) ပြိုင်း၊ မောင်ချန် စသောနေရာများ၌ အကြိတ်အဖုထွက်သည်။ (၄) အကြိတ် အဖုထွက်သောအခါ၊ ကိုယ်အေးလာသည် (၅) ကိုယ်အေး လာသောအခါ လေသည်။

(၁) ကိုယ်ပြင်းစွာ ပူခြင်းမှာ၊ အပက၊ အာပေါပထဝီ နှစ် ပါး တို့က - လွန်စွာပတ် ဇွဲ ထားသောကြောင့်၊ တေဇော၊ ဝါယောဝါတ် - နှစ်ပါးကို - ချုပ်ကိုင်မိသဖြင့် ကိုယ်ပြင်းစွာ ပူသည်။



(၂) မျက်စိနီခြင်းမှာ၊ အပူပြင်း၍၊ သွေးကြွသဖြင့်၊ သွေးကင်း ထ၍ မျက်စိနီသည်။

(၃) အကြိတ် အဖု ထွက်ခြင်းမှာ၊ အာပေါ ပထဝီ ဝါတ်တို့က - ပတ် ဇွဲ ထားခြင်းကြောင့်၊ ဝါယော ဝါတ်က၊ ပထဝီကို ချိုးဖောက်လာသည်။

(၄) ကိုယ်ပူ သွားခြင်းမှာ၊ ဝါယော ဝါတ်သည်။ ကရဇ ကာယ ပထဝီကို၊ ချိုးဖျက်၍ ထွက်သွား လေသောကြောင့်၊ ပထဝီ ပျက်စီးလေသဖြင့် ကိုယ်ပူ သွားသည်။

[၅] ပထဝီ ဖြေခါတ်မရှိ၊ အားလုံး ပျက်စီးက - ဝါယော လေခါတ်၏ တည်ရာ ခြံရာ ထောက်တည်ရာ မရှိသဖြင့်၊ ဝေဒနာ ရှိသော သူသည် ကိုယ်ပူသော်လည်း။ ရုပ်တောင့် တင်းခြင်းမရှိ၊ ယိုင်းယိုခြင်း၊ စကားပြော၍ နေသော်လည်း အားမရှိဘဲ မောပျက်လျှင် ပထဝီ ဖြေခါတ် ကျိုးပျက်၍ မရှင်တော့ပြီ။ ။ ရှင်မည့်သူမှာ အကြိတ်အဖုထွက်၍ ကိုယ် ပူသော်လျှင်၊ ရုပ်တောင့် တင်းခြင်း၊ မမော မပျက်ခြင်း၊ အ သက်ရှူ မှန်ခြင်း၊ စကားပြော မှန်ခြင်းရှိ၍ လေခါတ် မရှိ။

၏တ်စာ အစာစာ။



ဖေါက်သွားသော်လည်း။ ပထဝီ အကုန် မပျက်စီး၍ ရှင်လေ  
သည်။ ထို့ဖြစ်၍ - ထိုအနာကို ပလိပ် ရောဂါ မခေါ်ဘဲ၊  
လေအကျဉ်းကျ ခုဟာရောဂါဟု-ခေါ်လျှင် လွဲမည် မဟုတ်  
ပေ။ ၎င်းပလိပ် ရောဂါခေါ်လေအကျဉ်းကျ ခုဟာရောဂါ  
ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းမှာ - နေပူခံ၍ ရေချိုးမိခြင်း။ ကာဖီ-  
ပါလူဒါ-နို့၊ ဆီ-ကိတ်မှု့စရုံ - ငှက်ပျောချဉ် - ရခိုင် - ငှက်ပျော  
ပြေစသော - ပထဝီလွန်သော - ဆိပ်ချိုသော အစာ - မာ  
လကာသီး - သဏ္ဍာသီး ငှက်ပျောဘူး - ဇီဖြူသီး - စသော  
လေကိုချုပ်ပိစေ တတ်သော ပန်သော အစာများကို စားမိ  
ခြင်း၊ တည်းဟူသော အကြောင်းတို့ကြောင့် - ပလိပ်ရောဂါ  
စွဲရောက်တတ်လေသည် ဖြစ်သောကြောင့်။ ရေချိုးဆင်ခြင်  
ခြင်း၊ ဆိပ်ချိုသော အစာ၊ ပန်သော အစာများကို ရှောင်၍၊  
နာနတ်သီး - စောင်းလျားသီး၊ မန်ကျည်း သီးစိမ်း၊ ၎င်းအမှည့်  
ကင်ပွန်းရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်စသော ချဉ်အေးသော အစာ၊  
ဟင်းနုနွယ် - ကာဇွန်းရွက်၊ ဘူးရွက် - ပရုံရွက် - စသော  
ငံအေးသောအစာ၊ ဂန့်ဂလာကြောင်လျှာပွင့်၊ ကြောင်လျှာ  
သီး - စသော ခါးအေးသော အစာများကို စားသောစံ၍  
ဆီးဖြူခါတ်ဖြူ ဖြစ်နေပါက၊ ၎င်းပလိပ်ရောဂါ မုချ မဖြစ်  
နိုင်။ ၎င်းပလိပ်ရောဂါသည် ဆုရားရှင် - ရွှေဝတ်ထက်  
တော်ကပင်၊ အထင်အရှားရှိပေသည်။ “ဓမ္မပဒအဗ္ဗကထာ”  
ကုမ္ဘာဗောဓက သုဗ္ဗေ ဝတ္ထု၊ ယင် ကြွက် ကြွက် ဝက်၊  
ဆိတ် နွား - ကာစ၍ ရှေးဦးစွာသေသည်။ ထိုနောက် - အိမ်ရှင်  
များ သေသည်ဟု ပါရှိသည် ယင်ကောင်ကစ၍ သေသော  
ကြောင့်၊ ယင်နာ ကူးတတ်သောကြောင့်၊ ကူးနာ ( ကူးနာ



ဖာင်နာ ) ဟု- အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ ယခု လူတို့ ခေါ်ဝေါ်ကြ သည်မှာ၊ ကူးနာ - ရင်းနာ၊ ကြွက်နာ စလိပ်ရောဂါနာဟု ခေါ် ကြသော ရောဂါတို့သည် ထပ်တူ ကျလေသည်။ ဤကား သဘာဝဓမ္မ ဖြစ်သော၊ သက်စောင့်ကုမ်း အလိုတည်း။ ကုနှိုင်း၁၅- မြွေဆိပ်နှင့် တူသည်။ ရှေးထုံးမှာ နောက်ပေး ပေါက်က- ထွတ်သွား တိမ်းရှောင် နေသော သူများ လွတ် သည်ဟု- မါရှိလေသည်။ ယခုလည်း တိမ်းရှောင်နေသော လူအများ လွတ်သည်မှာ၊ မျက်မြင်ဒိဋ္ဌပင် ဖြစ်လေသည်။ ၎င်းရောဂါကိုဆရာစန်များ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ယုံမှား မရှိလေနှင့်။ သူရိယစက်၊ မိ၍၊ ဝါတ်ပျက်ပြီးသော သူများ မှာ- တိမ်းသော်လည်း မလွတ်ဟု- ရူပဏဏှ ဝိနိစ္ဆယျ ကျမ်းတွင်၊ မိန့်ဆို လေသည်။

သူရိယစက်ကျ၍ ဖြစ်သည် ဟူ၍ ၎င်း အညီအဟောက် အရပ် အသီးများသော အရပ်ဒေသ၊ လူသူ ကြွပ်ငှာသော အရပ်ဒေသ လေမသန့် ရသော အရပ် ဒေသ များတွင်၊ အာပေါ ပထဝီ- အုပ်ချုပ်၍ တေဇော ဂါတ်- ခေါင်းတိမ်း သောကြောင့် ၎င်း ဖြစ်သည်ဟု ၎င်းကျမ်းတွင်ဆိုလေသည်။ သို့အတွက် ရေချိုးဆင်ခြင်၊ အစားအသောက်ဆင်ခြင်၊ နေရာ ဒေသ သန့်ရှင်းစွာနေခြင်း၊ လေသန့်အောင် အကာအရံတို့ ဖွင့်၍ ထားလျှင် ကောင်းသည်။ ။ ဤကား ရူပဏဏှ ဝိနိစ္ဆယျ ကျမ်း၊ အလိုတည်း။

ခုရသုခိကျမ်း၌ ဝါထပ်သောနှစ်၌ ဖြစ်တတ်သည် ဟု ဆိုလေသည်။— မိန့်ဆိုပုံမှာ- လထပ် ရက်ငါး ဆင်ခြင် စကောင်း၊ နှစ်ရောက် ရှောင်းသော်၊ ရက်ပေါင်း သင်္ချာ-

တိုင်းထက်သာ၏။ ထိုခါလူများ နှစ်တပါးထက်၊ နာများ  
 လွန်ကြူး ထူးထူးထွေထွေ ဖြစ်တတ်ချေ၏။ ဝိသေသဖြစ်  
 ထိုနှစ်ထိုသ၊ နာကြာသမှု အာဂန္တုဟူ၍ တနှစ်လုံး အာဂန္တု  
 ရောဂါဖြစ်သည်ဟုမိန့်ဆိုလေသည် ၎င်းကျမ်း၌ပင် သုခမရှိ  
 ပတပီပျက်ရ နာသမျှကို ကာလ ရှေးလွန် ဆရာမွန်တို့၊  
 အာဂန္တုနာ သညာခေါ်ဆို ဆေးမလို - ဟူ၍၎င်း၊ ခါတ်  
 မူလရင်း၊ ခိုင်လုံခြင်းကို ဆက်သွင်းအားပြီ ဆေးမသိနှင့်  
 ဟူ၍၎င်း၊ - မိန့်ဆို ထားသဖြင့်၊ တနှစ်လုံး ဆေးမလိုရာကျ  
 လေသည်။ ဤကဲ့သို့မဟုတ် အဇ္ဈတ္တိက ပထဝီ၊ ဗဟိဒ္ဓ  
 ပထဝီ နှစ်ပါးစုံ ပျက်သောသူကို ရည်၍၊ မိန့်ဆိုဟန်ရှိသည်။  
 ဤအာဂန္တုနာ အရာကို သေချာစွာ- သိလိုမူ ဝါထုဗေဒ  
 နှီးစရာသီ ကျမ်းကိုဖြို၍ သိလေဟု မှာခဲ့လေသည်။

နရတန်ဆောင် ကျမ်း၌လည်း၊ ဝါထင်သော နှစ်၌ ဟော  
 မန္တဥတု - ဆောင်းရာသီမှာ - ရောဂါများမည်ဟု - မိန့်ဆို  
 အဓိပ္ပာယ် ရလေသည်။ ။ မိန့်ဆိုပုံမှာ - သိင်္ဂီရောင်ထက်  
 ပယ်ရောင်ဟုတ်သည်။ နေစက်ကြားကြား ယုဂန် ဖျားစယ်  
 ရထားရာသီ - စက်မရှိ၍ နာရိဘစါး ယုတ်သော အားဖြင့်၊  
 ဝါတ်သွား ခါတ်လာ မဖြောင့်ပါသည်။ ရောဂါဘယ ဖြစ်  
 ကုန်ကြ၏။ သေမှအရွယ် - ဆောင်းခါဝယ်၌ - ဟု - ဆောင်း  
 လကို အဓိကထား၍၊ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြ မကင်းသော  
 ကြောင့်၊ ဆောင်းလအစွဲပြု၍ - စပ်၍ ဆိုဟန်ရှိသည်။

ဤကဲ့သို့ - ဆေးကျမ်းတို့တွင်၊ ဝါထင်သော နှစ်တို့ကို  
 ရောဂါများကြောင်း မိန့်ဆိုကြသော စကားမှာ - များသော  
 အားဖြင့် အမှန်ပင်ဖြစ်လေသည်။ ။ လွန်ခဲ့သော သက္ကရာဇ်

၁၂၇၄-ခု၊ ၁၂၇၅-ခု၊ ၁၂၇၆-ခု၊ ၁၂၇၇-ခု၊ ၁၂၇၈-ခု၊ ၁၂၇၉-ခု နှစ်များ  
 မှာ ယခု ၁၃၀၅-ခုနှစ် ကဲ့သို့ ထူးထူး ထွေထွေ ရောဂါ  
 များဖြစ်ခဲ့လေသည်။ ၎င်းနှစ်များမှာ ဝါထပ်သော နှစ်များ  
 ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့်-လထပ်ရက်ငင် ဆင်ခြင်စကောင်းဟု  
 နုရသုခိဆရာ မိန့်ဆိုတော် မူသည်ကို သတိမူ၍ အစား  
 အသောက် ရေချိုး အနေအထိုင် တို့ကို၊ မိမိတို့ ဆရာထံ  
 ဆည်းကပ် မေးမြန်း၍ စားသောက် နေထိုင်ကုန်ရာသည်။

ဝါထပ်သော နှစ်များတွင်၊ ရောဂါများရသည်မှာ၊ နေ  
 မိမာန်သည် ကောင်းကင်လယ်၌ ချာချာလည်၍၊ ဆံ နှမ်း  
 မုယော လက်သစ် တောင်တာ အစရှိသောအားဖြင့်၊ ရာသီ  
 ကို မမှီ၍ ထပ်ရသည် ဟု၊ သာမညအားဖြင့် မှတ်ကုန်ရာ  
 သည်၊ ဝိသေသအားဖြင့်ကား၊ ဝါဆိုပုဏ္ဏ ကြယ်၊ ဇေဋ္ဌ နှင့်၊  
 ရွှေလပြည့်လတ် ဝါထပ်အပ်၏။ ဝါဆို လပြည့်နေ့ ဇေဋ္ဌ  
 နက္ခတ်နှင့် ယှဉ်၍ လပြည့်လျှင် ဝါထပ်အပ်၏။ ကဆုန်  
 လပြည့်နေ့ လမပြည့်ဘဲ၊ လပြည့်ကျော် (၂) ရက်နေ့စွဲပြည့်  
 လျှင်၊ ဝါကြီးထပ်ရမည်ဟု ဣဒဿိမ် ကျွဲယုနက္ခတ် စသော  
 ကျမ်းများတွင် မိန့်ဆိုတော်မူသည်။ ၎င်းနှစ်များ၌ ရောဂါ  
 များပုံမှာ၊ “ခန္တုတပနဇော တောဇော သက္ကဒပောတိ န  
 ဝဏ္ဏဇော” ဟူသောပါဠိ၌ နေမင်း၏ ပကတိ အရောင်ကိုခံ  
 နိုင်၏။ နေမင်း အရောင်ကိုယူ၍ ကျောက်စလင်း မှန်ဘီလူး  
 အရောင်ကို မခံနိုင်ဟု..... မဟာရ နိတိကျမ်း၌ ပရိဘာသ  
 လာသည်နှင့် အညီ ချာချာလည်၍ နေစွယ်ထောက် သော  
 အရပ်မှာ မှန်ပြ မှို့ခံ ဖြစ်သကဲ့သို့ ရောဂါများရလေသည်။

ခါတ်စာ အခါစာ။

သာရဇောစ မုဒ္ဒိ ဘျမ်း၌။ အစပ် အပူ အချဉ် အခါးဟူ  
 သော မသင့်သောအစာ- စားကြူးခြင်း၊ မကောင်းသော  
 ဝဲကြီး- မြောက်ဥ အစရှိသည့်တို့ကို စားကြူးခြင်း၊ မကောင်း  
 သော အပုပ်အနံ့၊ အညှီအဟောက် အနံ့တို့နှင့် ရောနှော  
 သဖြင့်၊ မကောင်းသောရေ၊ မကောင်းသောလေ တို့ဖြင့် ထွေ  
 ခြင်း၊ အရပ်၏ချောက်ချားခြင်းကို ပြုတတ်သော၊ စနေ အစရှိ  
 သော-ပါပ ပြိုဟ်တို့၏ ယှဉ်ခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်  
 ကြောက်လန့်ဘွယ် ရောဂါဖြစ်ကုန်၏ ဟု ဆို၏။

သို့အထွက်။ ယခုနှစ်မှာ- သဇ္ဇောမံသံနဝံနန္ဒ ဗာလိတ္ထိ  
 ဝိဇ္ဇကောဇနံ စာဓု ဥက္ခရာဒကံ ပေတော သဇ္ဇော ပါဏ  
 ကဏ္ဍနိဆ၊ ဟူ၍ ဥတုဘောဇနကျမ်း နာဓုဝိနိစ္ဆယျ- နောက်  
 ဆက်တွဲ လက္ခဏာပကာသနိ စသော များစွာသောကျမ်းတို့  
 ၌- မိန့်ဆိုသောကြောင့်၊ လတ်ဆတ်သော အသားတို့ကိုစား  
 ခြင်း၊ ခွားနို့နှင့် ဆန်ကြမ်း ကြို၍စားခြင်း၊ ပိုးမထွေးသော  
 ဆန်ကိုချက်၍စားခြင်း၊ ထောပတ် ထမင်းစားခြင်း၊ ရေခွေးကို  
 သောက်ခြင်းတို့သည် လျှင်မြန်စွာ အသက်ရှည်အောင်ပြုပြင်  
 နိုင်သည်ဟု မိန့်ဆိုတော် မူသောကြောင့်၊ ယုံကြည်စွာ  
 သုံးဆောင် အပ်ထုပေသည်။

လျှောက်ပတ်ကျင့်ငြား၊ လျှောက်ပတ်စားနှင့်- ဆေးဝါး  
 စာကြေ၊ သွားတွေကာသ၊ ဗြဟ္မစာရီ၊ ဤငါးလီမူ လောက်  
 လှပေါင်း သစ်ရှည်ကြောင်းတည်း ဟူ၍၎င်း၊ ။ရှေးက  
 ကျမ်းလာ၊ တနည်းမှာကား၊ အစာကြေမှ စားထဘောဇဉ်  
 အစဉ်မှတ်ဘွယ် ကြီးငယ်နှစ်ပါး ကျင်အသွားကို မတားအံ့  
 ဟုန်- မေထုန်ကြည့်ရှား၊ သူ့အားမညှဉ်း မစဉ်းစားမှု၊ မပြု



လျှင်စွာ- ဤငါးဖြားသည်၊ သက်အာယုမြစ်၊ ရှည်ကြောင်း  
 မှတ်လော့- ဟူ၍၎င်း၊ မဟာသုတကာဒီ မဃဒေဝထက်  
 သစ်တွင် မိန့်ဆိုတော်မူသည်၊ ၎င်းကျမ်း၌ပင် ရှောင်ကြဉ်  
 ရန်မှာ- တဝမှတ်ခင်း နှလုံးသွင်းလော မိုးလင်းမေထုန်၊  
 အာရုဏ်းခုထွက် - ပျော်အိပ်စက်နှင့်၊ သုံးရက်မပေါ် ငါး  
 ရက်ကျော်သည့်- ချဉ်စော်နို့ ၃- အခဲငါးပုပ် စော်ဆုပ် ခွံ  
 ဘွယ်၊ လွန်အရွယ်ဖြင့် ငါးဆယ်ကျော်ဖြီး၊ သက်ကြီး မိန်းမ  
 မိုးလအတွင်း ရှိန်ပူပြင်းသည့်၊ တော်သလင်းနေ၊ ပုစွန်သေ  
 တည့်၊ ရှောင်လေအပြား ဤခြောက်ပါးကား၊ အင်အား  
 အသက်၊ ဆက်သက်ယုတ်ကာ၊ ပျက်တတ်စွာ၏ ဟူ၍ မိန့်  
 ဆိုတော် မူသော- လင်္ကာမှာ၊ — “သုက္က မံသံ ဝုဒ္ဓိတ္ထိဝ  
 ဗာလက္ကော တရုဏံဒမိ ပဘာတော မေထုန်နိဒ္ဓါ သဇ္ဇောပါဏ  
 ဟရာနိဆ” ဟူသော ဂါထာနှင့်အညီ ဖြစ်လေသည်။

အသက်၏ ဆုတ်ယုတ်ကြောင်းကို နရတန်ဆောင်ကျမ်း  
 ၌၊ ရာဟုသုရိန် စက်ရိန်ဟု ပြက္ခဒိန်ထွက် နာရီစက်တွင်  
 စန်းလက် ဂြိုဟ်နင်း၊ ကိုးနင်းဖြင့် သက်ကြွင်း ရက်ပြန်  
 ချဉ်ချိန်လေ၏။ စွဲမှတ်သေချာ၊ ကုမရာသည် ဟူသော  
 လင်္ကာမှာ- ဆေးဆရာများအဖို့ သတိထားရန် မှာထားခဲ့  
 သောစကားဖြစ်သည်။ မဃဒေဝကျမ်း၌ - လက်ကို သတ်  
 တတ်- စနေနတ်တည်း၊ စန်းသတ်ရာဟု နံကို ထုသည်၊  
 သကြာဂြိုဟ်၊ ဤအဆုကား နဂိုရိယာယီ- လောကီဝါဒ  
 ဟူသမျှကား၊ ဓမ္မမစောင်း သူတော်ကောင်းအား၊ ပျက်  
 ကြောင်း စင်စစ်၊ အပြစ်တခု၊ မပြုနိုင်ရာ မှန်ထွစွာ၏— ဟု  
 မိန့်ဆိုလေသည်။ ဝံ ခုန့် ကျမ်း၌ လက္ခဏာ ၆-ပါး ဖြည့်ရာ

လျှင်- ဆေးဆရာတို့ မကုနိုင်ကြောင်းကို- ( ရှိ အခါ မရှိတ္တဘဲ ဖုသျှာ ဝဏ္ဏကာ စက္ခုနာ အန္တာ ဣမေတေ ရသ လက္ခဏာ သြဗြိ မရတိသောဇနော ကောဒ္ဒယ ယဒိယုတ္တာ ဝေဒေါကိန္တိတံ သက္ကံ ) ဟူ၍ မိန့်ဆိုတော်မူသည်။

နာရီဝိနိစ္ဆယျကချမ်း၌- သာဓျာယ ဗျတ္တမာယန္တိ ယာ ဗျာစ သာရံ တံတထာ ယန္တိပါဏံပတိ သာဓျာတု နရာမ ကြိယဂတံ ဟူ၍ - မိန့်ဆိုတော် မူသည်။ ထိုဂါထာ၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ - ကုစား၍ ရကောင်းသော အနာ ဝရှိသည်။ ကောင်းစွာဆေးကုခြင်းတို့ဖြင့်- အနာမှလွတ်ခြင်းသို့- ရောက် ကုန်၏။



ပျောက်ကင်းလွယ်သော အနာတို့သည်လည်း၊ မကောင်း သော - အဒိဝ်အနေ အစားအသောက် နည်းမကျသော ဆေးစားခြင်းတို့ဖြင့် ကုစား၍ မရသောအဖြစ်သို့ ရောက် ကုန်၏။ မကောင်းသော အပြုအမူ ရှိကုန်သော လူတို့၏ အသက်ကို ကုစား၍ရသော- ရောဂါတို့ဝင်ဖြစ်သော်လည်း သတ်တတ်ကုန်၏ဟု- ဆိုသောကြောင့်၊ များစွာသတိမူ၍ စားခြင်း သောက်ခြင်း နေထိုင်ခြင်း ဆေးစားခြင်း၊ မိတ်စား စားခြင်းတို့ကို- ပြုကုန်ရာသည်။

၁၃၁၅ - ခုနှစ်၌ မိန့် အလိုအားဖြင့်၊ ဝဗ္ဗမဝါဆို ဣနိ- (၁၀) ရက်နေ့သည် နေ့တာ အရှည်ဆုံးဖြစ်၍၊ ဥတ္တရယဉ် ဆုံး၏။ ၎င်းနှစ်၌ နတ်တော် လပြည့်ကျော် (၁) ရက်နေ့ သည်၊ နေ့တာ အထိုဆုံးဖြစ်၍၊ ဒက္ခိဏယဉ် ဆုံး၏။ အာဒိ ကပ္ပန္ဒါဒထိပ် အလို- ၎င်းနှစ်၌ နေ့သည်- ဒုတိယ ဝါဆို

လဆန်း [၆] ရက်နေ့ကစ၍၊ ပြာသိုလဆန်း (၁၀) ရက်နေ့ အထိ၊ ဒက္ခိဏာယဉ် လမ်းသွား၏။

ပြာသိုလဆန်း (၁၁) ရက်နေ့ကစ၍၊ ဥတ္တရာယဉ်- လမ်း သွားမည်၊ ဤကား - နေ့တာညဉ့်တာ - အယဉ်နှစ်ပါးကို အဓိက ထား၍၊ ဆေးဝါးဝါတ်စာ စားသူတို့ အထွက်တည်း။

၎င်းပြင်-ရောဂါအမျိုး (၆၆) ကို နွေဒီဗန်းမရှောင် စန်း နှင့် မြှောင်၍၊ စေ့အောင်ကြွေးလေ သုံးရက်ပေတည်း။ (၆) ထွေနှဝင်း၊ အခြေနှင်းက၊ ချက်ခြင်းရောဂါ ပျောက်လေမိ၍၊ များစွာ အန္တရာယ် ကင်းလွတ်ပယ်၏။ ဘယ်စယ်မနိုင်၊ သံကျောက်တိုင်သို့၊ မြဲခိုင်ကာယ ခန္ဓာဘည်းဟု- နှိဒယိပိ ကျမ်း၌ မိန့်ဆိုတော် မူသောကြောင့်၊ ၎င်းကျမ်း- အာဒိ ကပ္ပဒွါဒရာသိကျမ်း၊ ကျယ်ထွေကွတ် ကျမ်းတို့၏ အလိုအားဖြင့်- ဝါတ်စာ၊ စားလိုသော သူများအတွက်၊ ဝါတ်တိုင်တို့ ကား၊ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းဝါတ် တိုင်ကို အယဉ်နှစ်ပါး စသည်ကိုစွဲ၍မိန့်တော် မူသော၊ တောင်သာ အထိဓမ္မာ ဝါတ်ကျမ်းတို့နှင့်- ညှိနှိုင်း၍ ရေးသားပေါ်ပြပါအံ့။



၁၃၁၅-ခု ဟေမန္တဥတုအတွက်ဝါတ်တိုင်။

တန်ဆောင်မုန်းညွှန်း(၁၄)ရက်နေ့ ညနေ ၄-နာရီ ၇ မိနစ် ၃၀-စက္ကန့်မှ- နတ်တော် လပြည့်ကျော် (၃) ရက်- သန်း ခေါင်ကျော် [၄] ရက်အထိ ၁၂-နာရီ ၂၅- မိနစ်၊ ၄၃ စက္ကန့်- အချိန်-ထိ အာဂန္တုက (၃၄) ရက် ဝါတ်သွားထွက် ၏။ ထုံ-သင်း-မှည့်- ရောင် စား- ကောင်း- အောင်၊ ဝါတ်သွား၏။

စာအုပ် အဟာရအစားချက်။

၁။ ကဇွန်းရွက် ပုဇွန်ခြောက်- ခပ်၍ချက်။ ၃-ရက်စား။  
 ၂။ ငြည်ပန်းညို ရွက်ကို ပုဇွန်ထုပ်နှင့်- မရလျှင်၊ ပုဇွန်  
 ခြောက်နှင့်- ချက်၍။ မရမ်းသီး အပိမ်း အခြောက်- ဆားဇေ  
 ပိမ်- ရရာနှင့် ၃-ရက်စား။

၃။ ဂန့်ဂလာ ရွက်ကို ပုဇွန်ခြောက်နှင့် ချက်၍- ငါးချဉ်  
 လတ်လတ်၊ ချက်နှင့်- ၃-ရက်စား။

၄။ ကင်းပုံသီး- ကင်းပုံရွက်- ကျီးအရွက်- ရရာ ပုဇွန်  
 ခြောက် ခပ်၍ချက်။ ၃ ရက်စား။

ဤကဲ့သို့- ရက်စဉ်အတိုင်း လပြည့်ကျော် [၁၀] ရက်  
 အထိ စား၍။ ၎င်းမှတစ်ဆင့်- ၁။ ကဇွန်းရွက် ပုဇွန်ခြောက်  
 ခပ်၍ချက်- ၃-ရက်ပြန်၍စား။ (၂-၃-၄) ငါတ်စာတို့ကို ငါတ်  
 စဉ်- အတိုင်း- ၃-ရက်စား။ အာဂန္တုက ၃၄ ရက်။  
 နတ်တော် လပြည့်ကျော် (၃) ရက်အထိ။ (၁) ငါတ်စာ  
 ၃ ရက်။ (၂) ငါတ်စာ ၃ ရက်။ (၃) ငါတ်စာ ၃ ရက်။  
 (၄) ငါတ်စာ ၃ ရက်။ အာဂန္တုကရက် မကုန်မခြင်း ပြန်၍  
 စားရိုး ထူးစံ ရှိလေသည်။

စာအုပ်စာအုပ် အချိန်နာရီ မိနစ် စက္ကန့်တို့၏ စားနည်းဥပမာ။  
 တန်ဆောင်မုန်း လဆန်း (၁၄) ရက်နေ့ညနေ ၄ နာရီ  
 ၇ မိနစ် ၃၀ စက္ကန့် အချိန်တွင်မိနစ်ပွဲထုကုန်ဆုံးအပြင်၊ ၎င်း  
 အချိန်မှ တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်ကျော် [၁] ရက်နေ့ အထိ။  
 (၁) ငါတ်စာ။ ကဇွန်းရွက် ထောင်း ပုဇွန်ခြောက် ခပ်၍။  
 ၃ရက်စား။ လပြည့်ကျော် (၂) ရက်မှ (၄) ရက်နေ့အထိ။  
 ၃ရက်အတွင်း။ (၂) ငါတ်စာ။ ငြည်ပန်းညို ရွက်ကို



ပုဇွန်ခြောက်နှင့် ချက်၍စား။ [၅] ရက်နေ့စွဲ၊ [၇] ရက်နေ့  
အထိ။ (၃) ဝန်ဝလောရွက်ကို ပုဇွန်ခြောက်နှင့် ချက်၍၊  
ငါးချဉ် လတ်လတ် ချက်နှင့် ၃ ရက်စား။ (၈) ရက်နေ့စွဲ  
[၁၀] ရက်နေ့ အထိ။ [၄] ငါတ်စား၊ ဇာင်းပုံသီး၊ ကင်း  
ပုံရွက်၊ ကျီးအာရွက် ရေကို ပုဇွန်ခြောက် နှင့် ချက်၍၊ ၃  
ရက်စား။— ဤသို့ စားသဖြင့်။ [၁၂] ရက်သတ် စားသုံးရ  
သေး၍ အဝန္တက ရက်မကုန် သေးသဖြင့်။ ပြန်၍— [၁]  
ကဇွန်းရွက်ထောင်း ပုဇွန်ခြောက် နှင့် ချက်၍။ [၁၁] ရက်  
စွဲ၊ [၁၃] ရက်အထိစား။ [၁၄] ရက်စွဲ ဣတ္ထိ (၁) ရက်  
နေ့အထိ။ (၂) ပြည်ပန်းညို ရွက်နှင့် ပုဇွန်ခြောက်နှင့်  
ချက်၍စား။ ဣတ္ထိ ၂ ရက်စွဲ ၄ ရက်အထိ။ [၃] ဝန်  
ဝလောရွက်ကို ပုဇွန်ခြောက်နှင့် ချက်၍စား။ ဣတ္ထိ ၅ ရက်စွဲ  
၈ ရက်အထိ။ [၄] ကင်းပုံသီး၊ ကင်းပုံရွက် ကျီးအာ  
ရွက် ရေကို ပုဇွန်ခြောက်နှင့် ချက်၍စား။ ဤကဲ့သို့ ၃-၄  
ရက် ချိန်ကြား နာရီအထိ၊ အတွင်း ၃ ရက်စိစား၊ စေ့လျှင်  
ပြန်၍စား။ ချိန်ကြား နာရီလွန်လျှင်၊ နောက်ပြဆိုသော  
ငါတ်တိုင်ကို ပြောင်း၍ စားလေ။ ခုနစ် ၁၈ ရက်၊ ဟာ  
ယန ၁၈ ရက်၊ အာဝန္တက ၃၄-ရက်တို့ မှာသာ၊ ရက်  
များ၍ ငါတ်ပြန်၍ စားရသည်။ ပဌမ ၀၂ ရက်၊ ဒုတိယ  
၀၂ ရက်တို့မှာ၊ ၃ ရက်စိ ၆ မျိုး အထိကုပြစ်၍ ပြန်မစား  
ရ။ ၎င်းပြင်၊ ၎င်း အာဝန္တက ၃၄ ရက်အတွင်း၌၊ သင့်  
သောသေးဖြစ်သော အစားတို့မှာ၊ ဘူးသီး၊ ပရဲသီး၊ သွား  
သီး၊ ခရမ်းသီး၊ ခဲသီး၊ ရုံးပထိသီး၊ မယ်ဇေလီရွက်၊ ဧ  
ဆကျည်း ရွက်၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ၎င်း၊ အပွင့် အရွက်၊

ပြည်ပန်းညို-မြို့ရွက်သုတ် ဂန့်ဂလာ လယ်ဟင်းခါး ကင်းပုံ  
 ထုံထုံ ရှမ်း ဆေးခါးကြီး ရှားစောင်းလက်ပတ် ရံညှင်းချဉ်  
 ရံလာချဉ် စတက်ချဉ်၊ ချစ်ချဉ် ပုံးရည်လတ်လတ်၊ ငါးချဉ်  
 လတ်လတ်၊ ဝက်သားအချဉ်၊ ထန်းလျက် ငှက်ပျောဖီးကြမ်း  
 ပြောင်းဖူး၊ ကဇွန်းဥ၊ ထန်းမြစ် ဂျုံရုံ ခေါက်ဆွဲ ထပ်တရာ  
 စမူစာ ဇီးယို သကာ ထန်းရေ အုန်းရေ၊ ၊ရှောင်ရန် ထို့  
 ကား၊ ၊ပြုတ်သီး ကြွက်သား ကျင်းသုတ် ဟောင်းမြေ  
 သော အစာညှိနဲ့ ပုပ်သိုးသောအစာ၊ ရေခိုင် ငှက်ပျော ထို့ကို  
 ရှောင်၊ ကတ်းနဲ့ ရေမွှေးနဲ့ ပန်းနဲ့ ကျင်ကြီးနဲ့ ကျင်ငယ်နဲ့  
 ထို့ကို ရှောင်၊ ၊အာဂန္တုက (၃၄) ရက်ပြီး၏။

နတ်တော် လပြည့်ကျော် ၃ ရက်၊ သန်းခေါင်ကျော်  
 ၄ ရက်အထိ၊ ၁၂ နာရီ ၂၅ မိနစ် ၄၃ စက္ကန့် အချိန်  
 ကစ၍၊ ပြာသိုလဆန်း ၂ ရက် ညဉ့် ၂ နာရီ ၁၆ မိနစ်  
 ၄၄ စက္ကန့်အချိန် အထိ၊ အာယု ဝဇာဏ မဋ္ဌမ ၁၂ ရက်  
 ဓါတ်သွားထွက်၏။ ၊ထုံ- သင်း- ငှည့်- ရောင်- စား၊  
 ကောင်း-အောင်၊ ဓါတ်ထပ်၍ ထွက်၏။ ခါယော ပထဝီ  
 မင်းမူပြန်၏။

- ၁။ ကဇွန်းရွက် ပုဇွန်ခြောက်ချက်..... ၃ ရက်၊
- ၂။ ပြည်ပန်းညိုရွက် ပုဇွန်ထုပ်မရလျှင် ပုဇွန်ခြောက်နှင့်  
ချက် ၃ ရက်၊
- ၃။ ဂန့်ဂလာရွက်ကို ပုဇွန်ခြောက်နှင့် ချက်၍၊ ငါးချဉ်  
လတ်လတ် ချက်နှင့် ၃ ရက်၊
- ၄။ ကင်းပုံသီး ကင်းပုံရွက်၊ ကျိုးအာရွက် ရရာ ပုဇွန်  
ခြောက်နှင့်ချက်၊ ၃ ရက် သင့်သော ဆေးဖြစ်သော

အစာ၊ ရှောင်ရန်အစာ၊ ရှောင်ရန် အမှတ်တံဆိပ်၊ အာ  
 ဝတ္ထုက ဖုတ်အတွင်းက အတိုင်းဖြစ်၏ မထူးပြီ။  
 ပြာသိုဗွန်း (၂) ရက် ညညှို့ ၇ နာရီ ၁၆ မိနစ် ၄၄  
 စက္ကန့်အချိန်မှစ၍ ပြာသိုလဆန် (၁၄) ရက် နံနက် ၅ နာရီ  
 ၁၇ မိနစ်၊ ၁၀ စက္ကန့် အချိန်အထိ၊ အာယုဇာနထ ဒုတိယ  
 ၁၂ ရက်- ဝါတ်သွားထွက်၏။ ထန်း ရွက် အ ပွင့် ကုံး သိ  
 ဆင့်၊ ဝါတ်သွား၏။ သည်းခြေ မထဝီမင်းမူ၏။ စားရန်  
 ဝါတ်စာကား။ မန်ကျည်းရွက်ကို၊ ငါးရုံ နှင့် ချက်၍ ၃ ရက်  
 စား။ ခရမ်းသီး ဖြစ်စေ၊ ဘူးသီးဖြစ်စေ၊ ငါးရုံ ခြောက်နှင့်  
 ချက်၍၊ ဇီးဖြူသီးထောင်း။ မန်ကျည်းသီး ထောင်းနှင့် ဘက်၍  
 ၃ ရက်စား။ ဖရုံသီးကို ငါးရုံ နှင့် ချက်၍ ဇီးဖြူ သီးကို သား  
 နှင့် ထောင်းဘက်၍ ၃ ရက် စား။ ကင်ပွန်း ရွက်ကို ငါးရုံ  
 သားနှင့်ချက်၍ ၃ ရက်စား။ သင့်သောအခါ ဖြစ်သော အစာ  
 တို့ကား။ ခရမ်းမျိုးစုံ သခွားသီး၊ ဇီးဖြူသီး၊ ဘူးသီး၊ ဘူးရွက်  
 ဖရုံသီး၊ ဖရုံရွက် ကြောင်လျှ သီး။ ၎င်းအရွက် ကျောက်ဖရုံ  
 သီး။ မန်ကျည်းသီး၊ အပင်းအတည့် ကဇွန်း ဟင်းနုနွယ်-  
 မှုံညှင်း မုံလာ ချဉ်ပေါင်နီ- ၎င်း အဖြူ မှစ်ချဉ် ဖဲမျိုးစုံ ငါး  
 ခြောက် မျိုးစုံ ငါးပိမျိုးစုံ ငါးချဉ် ငါးရုံ သား သရက်သီး  
 ဆားပိမ် ဆီပိမ်။ ၎င်းအခြောက် ငှက်ပျောဖီးကြမ်း နဲ့ သာယု  
 ငှက်ပျော သလဲသီး နာနတ်သီး ဇီးသီး သီးသီး ဩစာသီး  
 လိမ္မော်သီး မလိုင် နို့ဆီ ထန်းမြစ် မန်ကျည်းဖျော်ရည်  
 အုန်းရည် ထန်းရည် ကြံရည် ကြံသကာ သကြားသပွက်  
 ယို ဖရုံယို အခြေ လေးချောင်း။ အခြေနှစ်ချောင်းသား မပါ  
 သော။ ယိုဒယားမှုံတီ ရေခဲ ရှလပတ်ရည် သစ်ကြံပိုး

သိန္ဓော ဇဝက်သာ ဆော်တာ မွေးသော အနံ့ကြံ့သွေး-  
 ကျောက်သွေး ရေနံညောင် သင့်၏။ ရှောင်ရန် အစာကာ၊  
 အခြေ လေးချောင်း-အခြေနှစ်ချောင်း၊ အသားမျိုးစုံ ငါးပိမ်း  
 မျိုးစုံ၊ ကောက်ညှင်း- နှမ်းထွေ် ဂျုံသိကျော် အဆီပုံမျိုးစုံ-  
 သဘက် မယ်ဇလီ ကြွက်ဟင်းခါး ခွေတောက်၊ တမာ  
 ရန်ဂလာ ဖြည့်ဇန်းညို မှိုခြောက်၊ ၎င်းအဟာရ တို့ကို  
 ရှောင်။

ပြာသိုဗ္ဗန်း (၁၈) ရက် နံနက် ၅-နာရီ ၁၇-မိနစ်၊ ၁၈  
 စက္ကန့် အချိန်- ၅၀၅- ဇာပိုတွဲဗ္ဗန်း (၂) ရက် နံနက်- ၁ နာ  
 ရီ- ၃၁ မိနစ်၊ ၂၅ စက္ကန့်အချိန်ထိ အာယုဇနာ- တထိယ  
 ၁၈ ရက် ဝါတ်သွားထွက်၏။ ထိန်- ကင်း- ဝါ- သီး- ဦး  
 စံ ပြီး - ဝါတ်သွား၏။ အဟာရ ပထဝီ မင်းမူ၏။ စားရန်  
 ဝါတ်စာ အဟာရ တို့ကား။-----

- ၁။ ကင်ပွန်းရွက်ကို နွားသား ကင်ခြောက်နှင့် ချက်၍  
 ၃ ရက်စား။
- ၂။ ပဲနောက်ဆံကို ငါးကြီးသား ငါးခုသား ရရာနှင့်  
 ချက်- ၃ ရက်စား။
- ၃။ ကင်ပွန်းရွက်ကိုထောင်း ပုစွန်ထုပ်နှင့် မရလျှင် ပုစွန်  
 ခြောက်နှင့် ချက်၍ ၃ ရက်စား။
- ၄။ သရက်ရွက်ကို ပုစွန်ခြောက်နှင့် ချက်၍ သရက်သီး  
 ဆီပိမ်၊ ဆားပိမ် ရရာနှင့် ဘက်၍ ၃ ရက်စား။

အစင့်သော ဆေးဖြစ်သော အဟာရစုကား၊ ကင်ပွန်းရွက်  
 မန်ကျည်းရွက် ချဉ်ပေါင်ဖြူ ဆူးပုတ်ရွက် ဖြေပုံခရမ်း ပဲ  
 ချဉ် ငါးချဉ် ဟင်းဂလာချဉ် မှစ်ချဉ် နံနံ စမြိတ် ဇီယာ



ကရဝေးရွက် ဘဲသား ဘဲဥ ကြက်ဥ စာကလေး ကြော်  
 စာကလေးချက် ဖွတ်ဥ အလူး ဝေါ်တခါးသီး၊ ငါးခြောက်  
 မျိုးစုံ၊ ငါးပိမျိုးစုံ ငံပျာရေ ကြီးညို သရက်သီး ဆားပိမ်  
 သိပိမ် မန်ကျည်းသီး ပိမ်းမှည့် နာနတ်သီး မုံတီ ထပ်တရာ  
 နွားနို့ ပျားရည် ခြေတောက်ကို ဆားလူးဆီလိမ်း စောင်ချို  
 ဝမ်းမနှုတ်ရ။ ရေမချိုးရ ခေါင်းမရှောင်ရ။ လေလုံရာနေ။  
 ကောက်ညှင်းပေါင်း ငှက်ပျောမျိုးစုံ သခွါးသီး မာထကာ  
 သီး၊ သလဲသီး ကြက်ဟင်းခါး ခွေးတောက်တို့ကို ရှောင်  
 လေ။

တပို့တွဲ ဇွန် ၂ ရက်နေ့ နံနက် ၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်  
 ၂၅ စက္ကန့်အချိန်မှ - တပို့တွဲလဆန်း (၁၃) ရက်နေ့ ညနေ  
 ၃ နာရီ ၀၆ မိနစ် ၂၁ စက္ကန့်အထိ၊ အာယုဟာယာန ပဋ္ဌမ  
 (၁၂) ဝါတ်သွားထွက်၏။ ။ ထို သင်း မှည့် ရောင် စား  
 ကောင်း အောင်၊ ငါတ်သွား၏။ ဝါယောပထဝီ မင်းမူ၏။  
 လွန်ခဲ့သော အာယုဇနဏ (၁၂) ရက်က ငါတ်တိုင်၊ အ  
 တိုင်း ထပ်တူဖြစ်၍၊ စားရန် ရှောင်ကြဉ်ရန် တို့မှာ၊ ၎င်း  
 တိုင်ကဲ့သို့ စားရန် ရှောင်ရန် ဖြစ်သည်။

တပို့တွဲ ဇွန် (၁၃) ရက်နေ့ ညနေ ၃ နာရီ ၀၆ မိနစ်  
 ၂၁ စက္ကန့်အချိန်မှ၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၁၁) ရက်နေ့  
 နေ့ ၁၁ နာရီ ၀၂ - မိနစ် အချိန်ထိ၊ အာယုဟာယာနယ၊ ဒုတိယ  
 [၁၂] ရက်ဝါတ်သွားထွက်၏။ နှောဆံ သီးခါ မှည့်ဦး ဝါ၊  
 ငါတ်သွား၏။ အာပေါပထဝီ မင်းမူ၏။ ။ စားရန် အဟာရ  
 ဝါတ်တတို့ကား၊ ရေသကျည်းရွက်ကို ငါးသိုင်းခြောက်  
 ပါးကြီးခြောက် ရုရာနှင့် ခပ်၍ ဟင်းချိုချက်၊ သီးသီးပိမ်း

ထောင်းနှင့် ၃ ရက်စား။ ငါးခူ ငါးကြီး ရရာကို ဇီးပြုသီး  
 နှင့်၊ ချက်၍ ၃ ရက်စား။ ကင်ပွန်းရှက်ကို ငါးကြီးခြောက်  
 နှင့် ချက်၍ ၃ ရက်စား။ ပြည်ပန်းညို ရွက်ကို ငါးကြီး  
 ခြောက်ခပ်၍- ဟင်းချိုချက် ချဉ်ပေါင်နီရှက် လက်သုတ်နှင့်  
 ၃ ရက်စားပါ။ ဤကဲ့သို့ (၃) ရက်၊ (၄) လီ ၁၂ - ရက်ပြည့်  
 ၏။ ၎င်းပြင်စားလိုက - သင့်သော ဆေးဖြစ်သော အဟာရ  
 ဝါတ်စုကား- ဖရုံသီး- ခရမ်းသီး- ကြက်ဟင်းခါးသီး ရွက်  
 ကြောင်လျှာသီးရွက်- ရေသကျည်းရွက် ခွေးတောက်ရှက်  
 ကင်ပွန်းရွက်- ချဉ်ပေါင်နီ ပြည်ပန်းညို စတက် မုံလာ  
 မုံညှင်း မုံလာချဉ် ထက်ပန်ခေါင်း နံနံ စမြိတ် ခွားသား  
 ကြံ့ဟင်း သိတ် ဆတ် သမင် ကြက်သား ချိုးသား၊ ဝါ  
 သား၊ ထောပတ် ငါးချဉ် ကြက်ဥ တဲဥ ပုစွန်ဆိပ် သလဲ  
 သီး- ပိန္နဲသီး ကနပိုးသီး သပြက်သီး သစ်ကြားသီး၊ တည်  
 သီး၊ မုံပြားသလက် မုံနီဆီကြော် ကောက်ညှင်းပေါင်း ထ  
 မနဲ- ထောပတ်ထမင်း ဒန်ပေါက်ထမင်း မုံနတ် ခေါက်ဆွဲ  
 မုံတီ နုခွင်းမကင်း ထပ်အာရာ- ရေများများချိုး တုံးဖြစ်နေ  
 သော်လည်း- ရေ နာနာချိုးပါ။ ရေ၏အပြင် ဆေးမရှိပြီ။  
 ရှောင်ရန် အစာစုကား၊ ကျောက်ဖရုံ ဖရုံ ရခိုင် ငှက်ပျော  
 ငှက်ပျောချဉ် အုန်းရေ ရှောက်သီး သံပုရာသီး ရဲပဒိုသီး  
 သင်္ဘောသီး ခူးရင်းသီး ဧညင်းသီး ဘယာကြော် ငြုတ်  
 မျိုးစုံ ဆူးပုတ်ကြီး မျှစ်ချဉ် စတက်ချဉ် ဟောင်းမြေ ညီနံ  
 ပုတ်အယ်သော အဟာရတို့ကို ရှောင်ပါ။

ထပို့ ဆွဲ လပြည့်ကျော် (၁၁) ရက်နေ့ - နေ့ ၁၁ နာရီ  
 ၁၂ မိနစ် အချိန်မှ - တပေါင်း လပြည့်နေ့ နံနက် ၂ နာရီ

၁၀,မိနစ်- ၅၄ စက္ကန့်အထိ၊ အာယုဟာယန တာတိယ (၁၀) ရက် ငါတ်သွားထွက်၏။ ထိန်-ကင်း ဝါ-သီး-ဦး-စံ၊ ပြီး ငါတ်သွား၏။ အဟာရပထဝီ မင်းမူ၏။ စားရန် ရှောင်ကြဉ် ရန် အဟာရ ငါတ်စုကား၊ ပြာသိုဋ္ဌန်း (၁၄) ရက်၊ တပို့-တွဲဋ္ဌန်း ၂ ရက်အထိ၊ အာယုဝဇ္ဇာ တာတိယ (၁၀) ရက် အတွင်း ငါတ်တိုင်နှင့် ထပ်တူဖြစ်၍၊ ၎င်းရက်အတွင်း က၊ အတိုင်း စားရန် ရှောင်ရန် ဖြစ်သည်။



စာပေါင်း လပြည့်နေ့ နံနက် ၂ နာရီ ၁၀ မိနစ်၊ ၅၄ စက္ကန့် အချိန်မှ- တန်ခူး လပြည့်ကျော် [၄] ရက်နေ့အထိ၊ နွေဥတုအာဂန္တုက ၃၄ ရက် ငါတ်သွားထွက်၏။ ထုံ-သင်း မြည့်-ရောင်- စား- ကောင်း- အောင်၊ ငါတ်သွား၏။ စားရန် ရှောင်ကြဉ်ရန် အဟာရ ငါတ်စုကား ဆောင်းရာသီ- ပေမန္တ ဥတု အာဂန္တုက ၃၄-ရက် ငါတ်တိုင်နှင့် ထပ်တူ ကျ၍၊ ၎င်းပြုခဲ့သော ငါတ်စာအတိုင်း စားရန် ဖြစ်သော် လည်း၊ အယဉ် ၂ ပါး မတူကြ၍၊ ငါတ်ခိုးဖြစ်ရုံ စားကုန် ရာသည်။ ယခု ၁၃၁၅ ခု နှစ်မှစ၍၊ ငါတ်စာ တိုင်နှင့် အခြား သင့်သော မသင့်သော ငါတ်စာ အကြောင်းအရာ ထို့ကို နှစ်စဉ် ထုတ်ဝေ ပါမည်။

**ဦးလွှား။**

အဘိဓမ္မာ သင်တန်းဆရာ၊  
အင်းပေါ်မြောက်ရွာ၊ ခင်ဦးမြို့နယ်။

# ဆုတောင်း။

ဤကုသလ-နုဘာဝကြောင့်၊ ခတ္တိယမျိုး၊ ဘုန်းရှိန် မိုး  
 သား၊ မြေပိုးရေပိုး၊ တန်ခိုး ပုညဇီဝိ၊ ဂုဏ်မဟိန္ဒ နှင့်၊ သိ  
 သိက်သွန်းခံ၊ ရွှေခန်းစံတို့၊ နိုင်ငံခြားသီး၊ သားထွေးမှု အာပပြု  
 လျက်၊ ပေါင်းရမှတ်သား၊ ဆဲ သုံးပါးကြောင့်၊ တိုင်းကား  
 ပြည်ကြီး၊ ပျက်စီးနစ်နာ၊ မချမ်းသာအောင်၊ ဗိုလ်မပါအား  
 ကိုး၊ လက်ရုံးမိုး၍၊ စစ်ထိုးမပြု၊ မာန်မခုတ်၊ ပြည်သူ  
 ချမ်းသာ၊ ပွားကြောင်းရှာလျက်၊ မေတ္တာရောယွက်၊ တဝမ်း  
 ထွက်သို့၊ စုံမက်သောအား၊ တရားခိုင်ကြည်၊ ဆယ်ပါး  
 တည်၍၊ ကြည်စေသတည်း။ မိဗန်းလည်းချိန်၍၊ ကာလ  
 တန်ခိုး၊ မလွန်မချို့၊ မင်းတို့တရား၊ စောင့်သော အားဖြင့်၊  
 မမှားရာသီ၊ ကြိမ်အညီဖြင့်၊ လေးလီမာသ၊ ဝဿန္တစက်  
 မိဗန်းလထွက်၌၊ ငါးရက် ဆယ်ရက်၊ ဆဲ ငါးရက်တိုင်း။  
 မပျက်စေကြောင်း၊ ရွာသွန်းလောင်း၍၊ မိဗန်းကောင်း နတ်  
 ရည်၊ မြည်စေသတည်း။ လူလည်း လူချင်း၊ ရာတသင်း  
 တို့၊ သိတင်းသိက္ခာ၊ ပညာအယူ၊ သဘောတူသည့်၊ ရှင်မူ  
 ရှင်လျှောက်၊ ကျင့်မပေါက်ဘဲ။ မနောစိတ်ဖြူ၊ ငြိမုချင်း  
 ချင်း၊ မရှိခြင်းဖြင့်၊ မကင်းဖြဟ္မစိုရ်၊ ချစ်ကြည်ညိုလျက်၊  
 နှစ်ကိုယ်တစိတ်၊ ဆွေမိတ် ပြုကတေ့၊ သူတော် လေ့စွာ။  
 မရွေ့သောအား၊ တရားရောင်ခြည် မြဲနှောင်ချည်၍၊ တည်  
 စေသတည်း။ ပွားဆည်းကုသိုလ်၊ သမ္မာလိုဖြင့်၊ ထိုထို  
 ပုည၊ မြတ်ဓမ္မနှင့်၊ နိစ္စမကင်း၊ မြဲနိုင်ခြင်းကြောင့်၊ ကိုယ်  
 ထွင်းတည့်တိ၊ ကိန်းနေရှိသား၊ မိဗြူနှင့်ဥာဏ်၊ နှစ်တန်



အာသယံဇာတများ၊ ပွားပတ်နည်းကို၊ နိဗ္ဗာန်ရရ၊ ငြိမ်းလုံလှစွာ၊  
မအုတ်ခါ၊ စဉ်မကွာဘဲ၊ နတ်ရွာခြောက်တန်း၊ ဗြဟ္မာဆန်သတ္တိ  
နိဗ္ဗာန်ရောက်စေ- ဆင့်ကဲတည်း။

