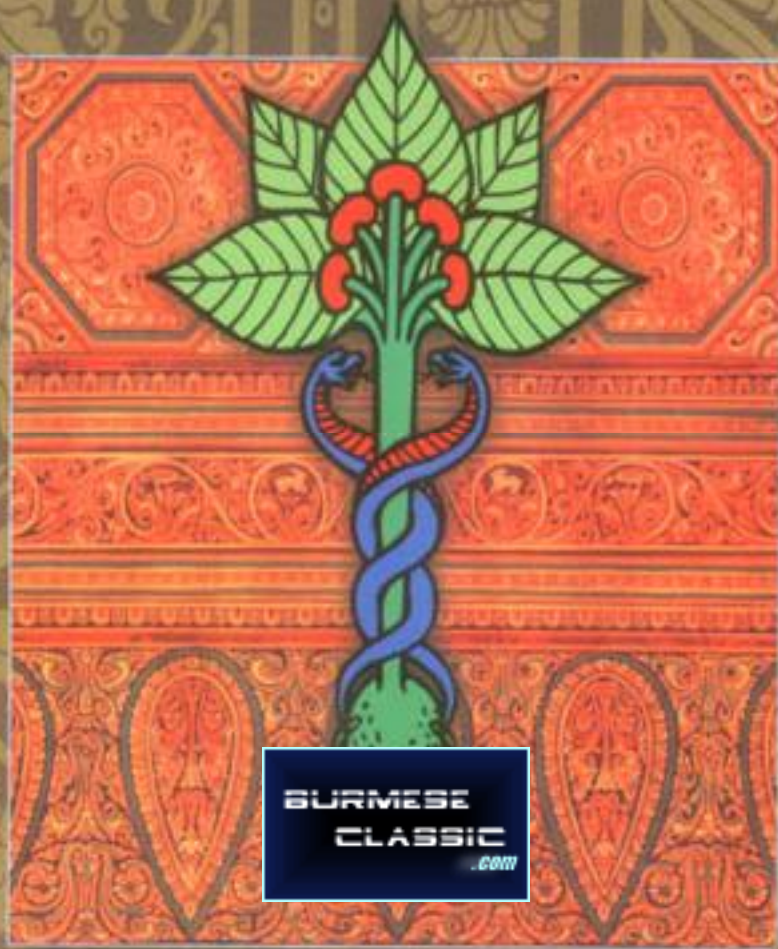




စတုတ္ထအကြိမ်



ပုဂ္ဂလိကညွှတ် အခြေခံဓာတ်ကျမ်း

ဆရာကြီးဦးသာတင့်

www.burmeseclassic.com

အတွင်းစာသားခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၈၅၇/၂၀၀၁(၈)

မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၀/၂၀၀၂(၁)

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ၈တုတ္ထအကြိမ်

၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ မေလ

အုပ်စု ၁၀၀၀

အဖုံးပန်းချီ ကိုကျော်သိုက်

ဖလင် ဦးထွန်းဆိုင်

ထုတ်ဝေသူ ဒေါ်မိုးကေခိုင်



ချိုတေးသံစာပေတိုက် (၀၁၆၉၂)

ရွှေနံ့သာကျေးရွာ၊ ပုလဲမြို့ (၃)

မင်္ဂလာဒုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာပုံးနှင့် ဦးဝင်းအောင်

အတွင်းစာသားပုံနှိပ် သန်းထိုက်ရတနာအောင်ဆက်

မြို့(၀၅၁၃၁)၊ အမှတ် ၈၄၊ လမ်း ၅၀၊

ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

တန်ဖိုး ၁၁၀၀ ကျပ်

ပညာရွှေတောင်စာအုပ် - ၈၁

ပုဂ္ဂလပညတ် အခြေခံဓာတ်ကျမ်း



ဆရာကြီးဦးသာတင့်



ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

အမှတ် (၁၀၄)၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း- ၂၄၂၈၃၃

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်များ

၄၅။	ဗန်ဂိုး	ဘုန်းမြင့် (မန္တလေး)
၄၆။	ဒေါက်တာရာဘင်ဒရာနတ်တိုး	ဦးလှဒင်
၄၇။	ရင်ကိုအေးမြစေသေး-၁၃၆၃	ဆရာဦးမောင်မောင်သန်း
၄၈။	ရည်ရွယ်မှုနှင့် အိုင်စမ်းရေပြာ	မင်းမြင့်
၄၉။	ဘဝတိုင်း ဆိုတွေချင်ပါသလားနှင့် ဘာသာရေးလမ်းညွှန် ဓမ္မစာစုများ	ရဝေနွယ် (အင်းမ)
၅၀။	တရားဦးဒေသနာ	ဓမ္မာစရိယ ဦးမောင်မောင်လေး
၅၁။	ပွဲတွေကုထုံး လိုရာသုံး	ဦးအောင်ကိုနိုင်
၅၂။	ကြီးပွားရေးလမ်းညွှန်	ဦးလှဒင်
၅၃။	ဘရန်ဒီတစ်ပုလင်းနှင့် ဟာသဝတ္ထုတိုများ	သော်တာဆွေ
၅၄။	အခြေခံ ဗန်တိုနည်းပညာ အပိုင်း (၁)	ဦးတင်ဦး
၅၅။	ထိပေါက်ကြည့်နည်းနှင့် ထိဂဏန်းရှေးနည်း	ဆရာရဲမြတ် (သုတေသီ)
၅၆။	အဖြူကို မည်သူ အနက်ဆိုးသနည်း	မင်းကျော်
၅၇။	အင်္ဂလိပ်စကားပြော သင်ခန်းစာ (၃၀)	M.T.O
၅၈။	ကျွန်တော် ကြွလှိုက်မုဆိုးနှင့် အာဖရိကအတွေ့အကြုံများ	ဒေါက်တာဇော်သန်း
၅၉။	ရတနာရွှေမြေ	ဦးလှဒင်
၆၀။	အင်္ဂလိပ်ဘာသာ သိမှတ်စရာ	ဆရာကြီးတက်တိုး
၆၁။	အယူသီးဂိုဏ်း၏ နောက်ဆုံးနေ့များ	မောင်မိုးစည်
၆၂။	ကိုဆေးရိုး (၇)	ဆင်ဖြူကျွန်းအောင်သိန်း
၆၃။	စိတ်နှင့် ဂမ္ဘီရ	ဟိန်းလတ်
၆၄။	အညာတနယ်မြေ	ခင်မိသက်
၆၅။	အာရပ်-အစ္စရေး (၆) ရက်စစ်ပွဲ	အထောက်အကူလှအောင်
၆၆။	ကျားနှင့်မုဆိုး	ခင်မောင်အေး(မန္တလေး)
၆၇။	ကိုဆေးရိုး (၈)	ဆင်ဖြူကျွန်းအောင်သိန်း
၆၈။	အင်္ဂလိပ်စာ အဟောပညာ (ဒုတိယတွဲ)	ဆရာဦးမောင်မောင်သန်း
၆၉။	ပေးသူ နှင့် ယူသူ	အောင်သင်း
၇၀။	ဂဠုန်နက်ဂိုဏ်း	ရွှေခေါင်း
၇၁။	တန်ခိုးထက်မြက်သည့် ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်များနှင့် ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ အမှတ် (၄)	မင်းသူရိန်
၇၂။	ဘာဝဟောနည်း (၁)+(၃)	ဦးမြတ်အောင်
၇၃။	နိုင်ငံစုံစကားပုံနှင့် အောင်မြင်သူတို့၏ ရင်တွင်းစကား	မြတ်မင်းရှင်
၇၄။	ရှစ်သောင်းစာနိ ဘယက်နှင့် အောင်မြင်ကျော်ကြားသောဝတ္ထုတိုများ	ရွှေခေါင်း
၇၅။	ဗုဒ္ဓညွှန်ပြဘဝအမြင်	ဦးစိန်ထွန်း(မာမက-သုတေသီ)
၇၆။	မြန်မာ့ တောတွင်းမှာ ရက် ၁၀၀	အထောက်အကူလှအောင်
၇၇။	ရုစဉ်၊ ချာချီ၊ စတာလင် (၁) ဒုတိယပိုလ်မူးကြီးသောင်းထိုက်(အငြိမ်းစား)	နတ်နွယ်
၇၈။	မြန်မာပြည်မြောက်ပိုင်း (၁+၃) ပေါင်းချုပ်	ကလောင်စုံ
၇၉။	ဟံမင်းဝေး ဝတ္ထုတိုများ	ဖိုးကျော
၈၀။	ပင်လယ်ကျား၊ အဏ္ဏဝါမီးရုန်းများနှင့် အခြားဝတ္ထုတိုများ	
ယခု		
၈၁။	ပုဂ္ဂလပညတ်အခြေခံစာတတ်ကျမ်း	ဆရာကြီးဦးသာတင့်
ဆက်လက်၍		
၈၂။	ရေခဲ သို့မဟုတ် စကြာဝဠာစွမ်းအင်ဖြင့် ရောဂါကုသနည်း	ဟိန်းလတ်
၈၃။	ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့် ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ (ပဉ္စမတွဲ)	မင်းသူရိန်

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

နိဒါန်း

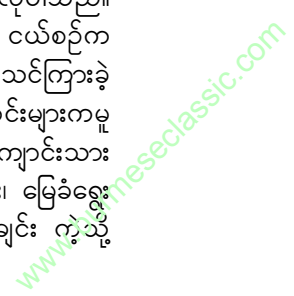
မြန်မာ့ရိုးရာ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ပညာကို လျှို့ဝှက်သည်ဟု အများက အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ အများ အသိအမှတ်ပြုကြသကဲ့သို့ လျှို့ဝှက်ခြင်းလည်း ရှိပါ၏။ နတ်နိခြင်းလည်း ရှိပါ၏။ ယင်းသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ နှောင်းလူများ မတတ်မြောက်စေလိုသော ကျဉ်းမြောင်းသည့် အမြင်ဖြင့် လျှို့ဝှက်ထားခဲ့ခြင်း မဖြစ်နိုင်ချေ။ သီလ၊ သမာဓိ မရှိဘဲ လောဘ၊ ဒေါသ၊ အလိုရမ္မက် ကြီးမားသူများ ဤပညာကို တတ်မြောက်သွားပါက အလွန်တရာ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ် များနိုင်သည်။ ဤပညာ တတ်မြောက်သူမှာ ရန်ဓာတ်၊ မိတ်ဓာတ်တို့ကို သိရှိနားလည်သည့် အလျောက် အခြားသူ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို နာစေ၊ ဖျားစေ၊ ပျက်စီးစေ၊ ကောင်းစားစေနိုင်သည်။ သို့ကလို ဘေးအန္တရာယ် များပြားလှသည့် ပညာရပ် ဖြစ်သဖြင့် သီလ၊ သမာဓိ ပြည့်စုံသူ ပညာရှိများသာလျှင် တွေးတောကြံဆ လေ့လာနိုင်ရန်အတွက် လျှို့ဝှက်စွာ ထားခဲ့ခြင်း ဖြစ်တန်ရာသည်။

ဤသို့ လျှို့ဝှက်ခက်ခဲသည့် ပညာရပ်ကို တိမ်ကော မသွားစေရေးအတွက် တတ်စွမ်းသမျှ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရန် စာရေးသူတွင် ဆန္ဒရှိပါသည်။ အလားတူပင် လက်လှမ်းမီသူများ၊ အခြေခံမှစ၍ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်လှမ်းကာ သိသင့် သိထိုက်သည်များ၊ တတ်သင့်တတ်ထိုက်သည်များကို တတ်သိကျွမ်းကျင်ရန်လည်း ဆန္ဒရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤပညာကို တတ်ကျွမ်းသမျှ ဖော်ထုတ် ရေးသားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူသားတိုင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံလိုကြ၏။ ပြည့်လည်း ပြည့်စုံသင့်ပေသည်။ မိမိတို့ နေ့စဉ် မှီဝဲ စားသောက်နေကြရသော အစာအာဟာရများကို သင့် မသင့်၊ လျော် မလျော် ချင့်ချိန်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် မှီဝဲစားသောက်တတ်ကြခြင်း အားဖြင့် အသက်ရှည်ရာ၊ အနာမဲ့ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကို လိုက်နာကျင့်ကြံ နေခြင်းလည်း မည်ပါသည်။

ဤပညာကို တစ်စုံတစ်ရာသော အတိုင်းအတာအထိ၊ စာရေးသူ သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့သည့် အကြောင်းကို အလျဉ်းသင့်သောကြောင့် ဖော်ပြလိုပါသည်။

စာရေးသူသည် ဟင်္သာတခရိုင် အဖျောက်မြို့ ဇာတိ ဖြစ်သည်။ ငယ်စဉ်က လောကဓာတ်ကျောင်း (ယခုအခေါ် သိပ္ပံပညာသင်ကျောင်း)တွင် ပညာသင်ကြားခဲ့သည်။ စာရေးသူနှင့် ကစားဖော်ကစားဖက် သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းများကမူ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများတွင် ပညာသင်ကြားကြ၏။ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသားများ ဖြစ်ကြသော သူတို့သည် ပြဿဒါးရက်ရွေးနည်း၊ ရက်ရာဇာရွေးနည်း၊ မြေခံရွေးနည်း၊ သာသနာလျှောက် စသည့် လင်္ကာများကို အရပ်ထဲတွင် သီချင်း ကဲ့သို့



တကြော်ကြော် ဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ရပ်ရွာထဲရှိ လူကြီးများကလည်း မြေခံ လာဘ်နေ၊ နတ်နေ၊ ပြဿဒါး၊ ရက်ရာဇာ စသည်များကို သိလိုလျှင် ၎င်းတို့ထံတွင် မေးမြန်းလေ့ ရှိကြသည်။ လူကြီးများက အိမ်ဆောက်လိုသော်၊ ခရီးသွားလိုသော်၊ နဂါးလှည့်ကို သိလိုသော် သူတို့ကိုပင် အားကိုးကြသည်။ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသားများကလည်း လင်္ကာများကို ရွတ်ဆိုပြကာ သိလိုသည်ကို ဒိုးဒိုးဒေါက်ဒေါက် ဖြေဆိုတတ်ကြသည်။

ယင်း အဖြစ်အပျက်များကို တစ်ရံမလပ် နေ့ရှိသ၍ မြင်တွေ့ကြားသိရဖန် များသော် သူတို့ကို စာရေးသူ အားကျလာမိသည်။ ထို့ကြောင့် အဖျောက်မြို့ ပခန်း ကလေး ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း ဂိုဏ်းထောက်ဆရာတော် ဦးဇေယျာသိသို့ သွားရောက်ကာ ထိုပညာများကို သင်ကြားပေးပါရန် လျှောက်ထားတော့သည်။ မူလကတည်းက ဆရာတော်နှင့် ခင်မင်ရင်းစွဲရှိသည့် အားလျော်စွာ ဆရာတော်၏ ခွင့်ပြုချက်ကို အလွယ်တကူပင် ရရှိခဲ့လေသည်။ ထိုစဉ်က စာရေးသူ၏ အသက်မှာ (၁၄)နှစ်မျှသာ ရှိသေး၏။

ထိုအခါမှစပြီး ဥပုသ်နေ့ ကျောင်းပိတ်ရက်တိုင်း ဆရာတော်ထံသို့ သွားရောက်ကာ ပညာကို ဆည်းပူးကျက်မှတ် လေ့လာခဲ့သည်။ ဆရာတော်၏ တိုက်တွန်းချက်ဖြင့်ပင် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသားများကို စာရေးသူက သင်္ချာဘာသာ သင်ကြားပို့ချရ သည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆရာတော်မှစပြီး ဦးပဉ္စင်းများ၊ ကိုရင်များ၊ ကျောင်းသားများနှင့်ပါ အလွန် ရင်းနှီးသည့် ဘဝသို့ ရောက်ရှိလာသည်။



စာရေးသူကလည်း လောကဓာတ်ကျောင်းသားပင် ဖြစ်လင့်ကစား မြန်မာ့ရိုးရာ ပညာရပ်များကို ခုံမင်မိသည့်အလျောက် သက်ရောက်ပြုပြင်စား မဟာဘုတ်မှစ၍ ဗေဒင်လက်ရိုးကို ဆရာတော်ထံတွင် ဆက်လက် သင်ယူဆည်းပူးပြန်သည်။ ထိုမျှ မကသေး အင်းအိုင်လက်ဖွဲ့၊ ဂါထာမန္တရားတို့ကို ဝါသနာထုံသူ ဦးပဉ္စင်းငယ်များနှင့် တွဲဖက်ပြီး အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်တို့ဖြင့် ပြည့်စုံသည့် ကြိုသတ်ကျမ်းများကိုပါ ပြီးပြည့်စုံသည်အထိ သင်ယူခြင်းများကို ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ထို့ပြင် ထိုစဉ်က အဖျောက်မြို့ အလုံပိုင်းရပ်ကွက်၌ ကျေးဇူးရှင် ဆရာကြီး ဦးဘိုးတေသည် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဘိဓမ္မာသံခိပ် အမေးအဖြေ သင်္ဂြိုဟ် (၉) ပိုင်းလုံးကို အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့အား သင်ကြားပေးနေခိုက် ဖြစ်သည်။ တစ်မြို့လုံးလိုလို သင်ယူနေကြသောကြောင့် အဘိဓမ္မာမိုးကြီး ရွာသွန်းနေသကဲ့သို့ ရှိပါသည်။ အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးစားသင်ယူနေကြသည့် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ ထံတွင် စာရေးသူလည်း တစ်ယောက်အပါအဝင် ဖြစ်ခဲ့၏။

ထို့နောက် ဇလွန်မြို့နယ် ရေပေါက်ကလေးကျေးရွာမှ ဆရာကြီးဦးဘသော် ထံတွင် အာဒိကပ္ပကျမ်းနှင့် အမြင်နက္ခတ်ပညာတို့ကို သင်ယူခဲ့ပြန်၏။ ထုံးတဘို့ ဆရာကြီးဦးတက်စိန်ထံမှာလည်း ထိုပညာရပ်များကိုပင် ဆက်လက် သင်ယူခဲ့ပြန် သေးသည်။

ဆက်လက်ပြီး ဥက္ကံမြို့နယ် ကွမ်းခြံကုန်းကျေးရွာမှ ဆရာကြီးဦးအေးလှ ထံတွင် **အဘိဓမ္မာတောင်သာဓာတ်ကျမ်း** ကိုလည်းကောင်း၊ ဥက္ကံကုန်းကျောင်းသစ် ဆရာတော်ဦးဝိလာသထံတွင် **ဓမ္မာဒသိမ်ကျမ်း** ကိုလည်းကောင်း သင်ယူပြီး မဖတ်ဖူး၊ မလေ့လာဖူးဘူးသေးသည့် ဆေးကျမ်းပေါင်း မြောက်မြားစွာတို့ကို ရှာဖွေစုဆောင်း လေ့လာမှတ်သားခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ယင်းသို့ ရှိနေခိုက် (၁၂၉၁) ခုနှစ်တွင် အိုင်ကလောင်ဓာတ်ဆရာကြီး ဆရာ လှိုင်၏ တပည့်ကြီးဖြစ်သည့် တော်ခရမ်းရွာ ဆရာကျန်ထံမှ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ပညာကို

www.burmeseclassic.com

အခြေခံမှစပြီး ပညာရင်နှီးသောကစီခွင့် ကြုံခဲ့ရသည်။ (၁၂၉၂) ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် (၈) ရက်နေ့တွင် ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ကျမ်း စာအုပ်မှ ကျမ်းရင်းလင်္ကာ (၂၉) ပုဒ်ကို ဆရာကျန်၏ ခွင့်ပြုချက်အရ ရေးကူးခွင့်ရပြီး နှုတ်တက်အာဂုံဆောင်ခဲ့ပါသည်။

(၁၂၉၈) ခုနှစ်တွင် ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်းပါ အချက်အလက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး အိုင်ကလောင်ဓာတ်ဆရာကြီး ဆရာလှိုင်ကိုယ်တိုင် စာရေးသူအား စစ်ဆေးမေးမြန်းပါသည်။ အစစ်အဆေးခံ ဖြေဆိုချက်များကို ဆရာကြီးကိုယ်တိုင် ကျေနပ်နှစ်သက်အားရ လက်ခံပြီးမှသာလျှင် တပည့်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုပြီး စာရေးသူအား ကန့်ကူလက်လှည့် သင်ကြားပေးတော့သည်။ ဆရာကြီးထံတွင် (၅)နှစ်ကြာမျှ လေ့လာဆည်းပူး လက်ထပ်သင်ယူခွင့် ရခဲ့သည်။

ယင်းသို့ သင်ကြားအပြီး စာရေးသူမှာ အတွေးတစ်ခု ဝင်လာသည်။ လူတိုင်း လူတိုင်းသည် ဆေးပညာ၊ ဓာတ်ပညာတို့ကို အနည်းနှင့်အများ ဆိုသလို တတ်မြောက် ထားသင့်ကြသည် ဟူသော အတွေး ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ အာရောဂျ ပရမာ လာဘာ ဟူသော အချက်နှင့်ပြည့်စုံအောင် လူတိုင်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် လက်လှမ်းမီသမျှ ဝါသနာပါသူများကို ဆေးကျမ်းများ ဖတ်ရှု လေ့လာရန် အကြံပေး တိုက်တွန်းခဲ့သည်။ သင်ကြားပေးရန် လိုသူများကို သင်ကြား ပေးခဲ့သည်။ အဘိဓမ္မာတောင်သာ၊ ဒွာဒသိမ် စသည်များကို သင်ကြားပေးခဲ့ဖူးသည်။ သို့သော် ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်းကိုမူ သင်ကြားပြသပေးခြင်း မရှိခဲ့ဖူးဘူးပါ။ သင်ကြား မပေးခဲ့သည်မှာ အကြောင်းရှိပါသည်။



ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ပညာသည် ခက်ခဲနက်နဲ၏။ ခရီးသွားဟန်လွှဲ သင်ယူ၍ ရစကောင်းသော ပညာရပ်မျိုး မဟုတ်ချေ။ နှိုက်လေ နက်လေ၊ လိုက်လေ ဝေးလေ ဆိုသော ပညာရပ်မျိုး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အခြေခံကို ကောင်းစွာ တတ်မြောက်ရန် လိုသည်။ အခြေခံကို ကောင်းစွာ တတ်မြောက်ထားသူကိုပင်လျှင် အယူအဆများ မှန်ကန်စေရန် အာပေါက်လောက်အောင် ရှင်းပြနိုင်မှ တန်ကာကျသည်။ သို့ရှိရာ တွင်လည်း စာတွေ့ချည်း သက်သက်ဖြင့် သင်ကြားနေခြင်းအားဖြင့် ပြည့်စုံတတ်မြောက် ပြီဟု မဆိုသာ။ လက်တွေ့ပါ သင်ကြားပေးမှ ပြည့်စုံနိုင်သည်။ ဤ အခြေအနေများ ပြည့်စုံရန် များစွာ ခက်ခဲသည်။ သင်ယူသူ တပည့်အနေဖြင့်လည်း ဤမျှ ဒုက္ခခံနိုင် ရန် လွယ်ကူမည် မဟုတ်ချေ။ ထို့ကြောင့် စာရေးသူ အနေဖြင့် အခြားသူ တစ်စုံ တစ်ယောက်ကို တစ်ဆင့် သင်ကြားပေးမှု မရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

(၁၃၁၄) ခုနှစ်တွင် စာရေးသူသည် အင်းစိန်မြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့လာခဲ့၏။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာပြီဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှ လောကီလုပ်ငန်းများမှ အပြီးအပိုင် အနားယူလိုက်သည်။ စားဝတ်နေရေးတွင် သား၊ သမီးတို့၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် လောကုတ္တရာဝိပဿနာ အလုပ်မှာသာ မွေ့လျော် ကြိုးကုတ် အားထုတ်နေခဲ့သည်။

ဤသို့ လောကုတ္တရာအရေးမှာ နှစ်မြှုပ်ထားခိုက် တစ်နေ့တွင် ဆေးဆရာ ဦးမင်းနိုင်နှင့် တွေ့ဆုံကြိုကြိုပြီး စကားစပ်မိကြရာမှ စာရေးသူသည် ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်းကို ဆရာကြီးဆရာလှိုင်နှင့် ဆရာကျန်တို့ထံတွင် လက်ထပ်သင်ယူဖူးကြောင်း တစ်စွန်းတစ်စ ပေါ်သွားသည်။

သို့ဖြင့် (၁၃၂၇) ခုနှစ် နတ်တော်လဆန်း (၈) ရက်နေ့တွင် တံတေးမြို့ ရှမ်းစုကြီးရွာ သုသာန်အရှေ့ ရွာဦးစေတီကျောင်းမှ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် ဦးပုညနှင့်

www.burmeseclassic.com

တပည့်ဦးဝရသမ္မောဓိဘွဲ့အမည်ရှိ သံဃာတော်နှစ်ပါးသည် စာရေးသူထံသို့ ဆိုက်ဆိုက် မြိုက်မြိုက်ကြီး ကြွရောက်လာကြတော့သည်။ ဆရာဦးမင်းနိုင်မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ပြီး ရောက်လာခြင်း ဖြစ်သည်ဟု အမိန့်ရှိသည်။ ဆရာတော်နှစ်ပါးသည် အသင့်ယူ ဆောင်လာသည့် ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်းစာအုပ်မှ သိလိုသော အချက်အလက်များ ကို မေးမြန်းတော်မူကြ၏။ စာရေးသူက ဆရာတော်များ သဘောပေါက်လောက် အောင် ဖြေကြားရှင်းလင်း လျှောက်ထားသည်။ ဆရာတော်များလည်း ကျေနပ် သဘောပေါက်ကြောင်း မိန့်ကြားပြီး ပြန်ကြွသွားကြသည်။

ထိုမှစပြီး သတင်းပြန့်သွားသည်။ (၁၃၂၈) ခုနှစ်တွင် ဆရာဦးမြတ်ကျော်နှင့် ပထမကျော် ဆရာသိန်းတို့သည် လည်းကောင်း။

(၁၃၂၉) ခုနှစ်တွင် သင်္ကန်းကျွန်း ဆရာဦးကျော်ရင်၊ တာမွေမှ ဆရာဦးတင်ထွန်း၊ သိမ်ကြီးဈေး ဒီရုံအောက်ပိုင်း အမှတ်(၆) ကြယ်တာရာ လက်ဖက်ခြောက်ဆိုင်ပိုင်ရှင် ဆရာဦးအောင်တိုး (ခေါ်)ဦးနွဲ့၊ ပုဇွန်တောင် ဖို့မြေလမ်းမှ ဆရာဦးခင်တို့သည် လည်းကောင်း လာရောက်ဆွေးနွေးကြတော့သည်။ ထို ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သိလိုရာများကို တတ်စွမ်းသမျှ ဖြေကြားခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း ကျမ်းတစ်စောင်တစ်ဖွဲ့ ရေးဘိ သကဲ့သို့ အကျယ်ကိုမူ ရှင်းလင်းခွင့် မကြုံခဲ့ပါ။

ယင်းသို့သော အကြောင်းများကြောင့်လည်း ဤကျမ်းကို ရေးဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။



စာရေးသူသည် (၁၃၃၂) ခုနှစ်တွင် အသက် (၇၆) နှစ်တွင်းသို့ ရောက်ရှိနေ ပြီဖြစ်၏။ ဇရာထောက်လာသည့် အသက်အရွယ် ဖြစ်သောကြောင့် ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ပညာကို သင်တန်းဖွင့်ပြီး သင်ကြားပေးရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ သင်တန်းဖွင့်ပြီး သင်ကြားပို့ချပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံ တောင်းပန်သူများ တစ်နေ့တခြား များပြားလာသည့် အတွက်လည်း ဤစာအုပ်ကို မဖြစ်မနေ ရေးဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

နောက်တစ်ကြောင်းမှာ မတိမ်ကော မပျောက်သင့်သည့် ပညာရပ်များ တိမ်ကော ပပျောက်သွားမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့် ထိန်းသိမ်းသည့် အနေဖြင့် ဇရာကို အန်တုပြီး ရေးဖြစ်အောင် ရေးခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။

ပညာရှင်တို့သည် မိမိတတ်ကျွမ်းသည့်ပညာကို တစ်ဆင့် ပြန်လည်ဖြန့်ဝေရာ တွင် ဆရာစားချန်တတ်ကြ၏။ ထိုအလေ့အထသည် မြန်မာပညာရှင်များထဲတွင် အတော်အသင့်လည်း အမြစ်တွယ် ကြီးထွားခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် မတိမ်ကော မပျောက် သင့်သည့် အတတ်ပညာ အမြောက်အမြားတို့ တိမ်ကောပျောက်ကွယ်ခဲ့ပြီကို ဝမ်းနည်း ဖွယ်ရာ တွေ့ရလေသည်။

တပည့်ကို ဆရာက ပညာသင်ကြားပေးရာတွင် တတ်သိသမျှသော အတတ် ပညာတို့ကို အိတ်သွန်ဖာမောက် သင်ကြားပြသပေးရန် လိုသည်။ တပည့်ကလည်း ဆရာသင်ကြားပေးသည့် အဆင့်မှာပင် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း ဖြစ်မနေဘဲ ဆရာထက် အစွမ်းထက်နိုင်ရန် ကြိုးစားရမည်။ သို့မှသာ အတတ်ပညာများ တစ်စထက်တစ်စ တိုးတက်ရင့်သန်ကာ လူ့လောကကြီးလည်း တိုးတက်မည်။ ယင်းသို့ မဟုတ်မူဘဲ ဆရာကလည်း ဆရာစားချန်၊ တပည့်ကလည်း ဆရာသင်ပေးသမျှနှင့် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲ နေပါက အတတ်ပညာ၊ အသိပညာတို့၏ အသီးအပွင့်၊ အခက်အရှက်တို့သည် တစ်ခေတ် ထက်တစ်ခေတ် အညွန့်တိုးကာ လုံးဝ ပျောက်ကွယ်သွားပေမည်။

ယင်းသို့သော အကြောင်းများကြောင့် စာရေးသူသည် ဇရာထောင်းလှသည့် ကြားမှပင် မီးရထားဌာနမှ စာရေးမောင်ကျော်ဟင်း၏ အကူအညီကိုယူကာ မဖြစ်

www.burmeseclassic.com

မနေ ကြိုးစားရေးသားလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သိပ္ပံပညာ ထွန်းကားတိုးတက်နေသည့် မျက်မှောက်ခေတ်ကာလတွင် တိမ်ကောလှဆဲဆဲသော ပညာတစ်ရပ် ပြန်လည် ရှင်သန်လာရေးအတွက် ပညာရှင်အပေါင်းတို့က လည်းကောင်း၊ စိတ်ပါဝင်စားသူ အပေါင်းတို့က လည်းကောင်း ပိုမိုပြည့်စုံစေရန် ဆက်လက် ကြိုးပမ်းဖော်ထုတ်ပြီး ထိန်းသိမ်းသွားကြရန်လည်း တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ဤကျမ်းကို **ပုဂ္ဂလပညတ် အခြေခံဓာတ်ကျမ်း** ဟူ၍ အမည်မှည့်ရသော်လည်း စာရေးသူသည် ကျမ်းပြုသူ မဟုတ်ပါ။ ရှေးက ပညာရှိကြီးများ ပြုစုခဲ့သော ကျမ်းတစ်စောင်ကို သုတေသီပုဂ္ဂိုလ်များ လေ့လာကြရာတွင် လွယ်ကူစေရန်အတွက် ဆရာကြီး သင်ပြထားခဲ့သည်များနှင့် စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံများကို ပေါင်းစပ် ရောမွှေကာ တစ်ဆင့် ပြန်လည် ရေးသားထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်၏ ရောင်းဈေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး နီးစပ်သူများက အမျိုးမျိုး အကြံပေးကြသည်။ အချို့ကလည်း ပညာတန်ဖိုး အနေဖြင့် ဈေးကြီးကြီး မြင့်တင်ထားရန် တိုက်တွန်းကြသည်။ ဈေးနှုန်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး အောက်ပါအချက်များကို အခြေခံ စဉ်းစားမိသည်။

၁။ အင်းစိန်မြို့ သီတာစာပုံနှိပ်တိုက်ပိုင်ရှင် ဦးအုန်းကြိုင်နှင့် အပေါင်းအသင်းများက (၉) ပေ၊ (၁၁) ပေ ကျယ်သည့် သစ်သားတိုင်၊ ဝါးထရံကာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တဲတစ်လုံးကို တရားမွေ့လျော်ရန်အတွက် ဆောက်လုပ်ပေးသည်။ အင်းစိန် ဈေးအတွင်းမှ သံဖြူဆရာဦးထွန်းမြိုင်က သွပ်မိုးပေးသဖြင့် လုံလုံခြုံခြုံရှိသော ကမ္မဋ္ဌာန်း တဲတစ်လုံး ရရှိနေပြီဖြစ်ရာ နေရေးအတွက် ပူပင်ကြောင့်ကြရန် မလိုတော့။

၂။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတဲသည် တူတော်သူ မောင်စံတင်နှင့် ဇနီးမခင်အေးတို့၏ ခြံဝင်းအတွင်းရှိရာ ၎င်းတို့က မီးသွယ်ပေးခြင်း၊ ရေတွင်း အသင့်ရှိခြင်းတို့ကြောင့် ရေမီးအတွက်လည်း ပူပင်ကြောင့်ကြရန် မလိုတော့။

၃။ သားဖြစ်သူ သတင်းဂျာနယ်အယ်ဒီတာချုပ် အထောက်တော်လှအောင်နှင့်ဇနီးတို့က မနည်းသောရိက္ခာငွေကို လစဉ် ထောက်ပံ့နေသဖြင့် စားဝတ်နေမှုအတွက် ပူပင်ကြောင့်ကြရန် မလိုတော့။

၄။ သားဖြစ်သူကပင် အမေ၊ အစ်မနှင့် တူဖြစ်သူတို့ကို မနည်းသော ရိက္ခာငွေကို လစဉ် ထောက်ပံ့ပြီး တူဖြစ်သူ၏ ပညာသင်ကြားရေးကိုပါ လုံးဝ တာဝန်ယူထားသောကြောင့် စာရေးသူအနေဖြင့် ဇနီး၊ သမီးနှင့် မြေးတို့ကို လုပ်ကိုင်ကျွေးမွေးရန် တာဝန်ကင်းသွားသည်။ သူတို့၏ စားဝတ်နေရေးအတွက်လည်း ပူပင်ကြောင့်ကြရန် မလိုတော့။

၅။ စာရေးသူမှာ အသက် (၇၆) နှစ်ရှိပြီ။ မည်သူမဆို အမှန်မုချ သေရမည်။ အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည် ဟူသော မိုးကုတ်ဝိပဿနာခန်းဝမှ သတိပေးစကားသည် စာရေးသူအား အမြဲသတိပေးလျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ခြိုးခြံခြင်းတရားကို လက်ဝယ်ကိုင်မိနေပြီဖြစ်သူ တစ်ယောက်အတွက် စီးပွားရေး တောင်လိုပုံရန် မလို။ စီးပွားဥစ္စာအတွက် ပူပင်ကြောင့်ကြရန် မလိုတော့။

၆။ သားဖြစ်သူကလည်း “စာအုပ်တန်ဖိုးကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဈေးသက်သာအောင် သတ်မှတ်စေလိုသည်။ မိမိရေးသမျှ စာအုပ်များ ဈေးသက်သက်သာသာဖြင့် ပြည်သူ့လက်ထဲ ရောက်သွားရန် အရေးကြီးသည်။ ထိုအတိုင်းလည်း တတ်နိုင်သမျှ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ စာရေး၍ရသည့် ငွေကိုလည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်



အတိဒုက္ခရောက်နေသူများအား လှူ၍ လှူ၍သာ နေကြောင်း အဖေအသိဖြစ်ပါသည်။ လောလောဆယ်တွင် မိမိတို့ အနေဖြင့် စားဝတ်နေရေးအတွက် ပူပင်ရန် မလိုပါ။ ထို့ကြောင့်လည်း စာအုပ်ကို ဈေးအနည်းဆုံး သတ်မှတ်ပြီး ပြည်သူအများ၏ လက်ထဲသို့ အလွယ်တကူ ရောက်သွားရေးကိုသာ ဦးတည်စေလိုပါသည်။ ယခု စာအုပ်သည် တိုင်းပြည်အတွက် အမှန်တကယ် အကျိုးရှိမည့်စာအုပ် ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်သည်” စသည်ဖြင့် ပြောဆိုချက်ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားမိသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ဤစာအုပ်ကို ဈေးသက်သက်သာသာဖြင့် ရောင်းချနိုင်ရန် အနည်းဆုံး ဈေးကို သတ်မှတ်စေလိုက်သည်။ စာအုပ်ပေါ်မှ ရရှိလာမည့် စာရေးခကိုလည်း လှူဒါန်းရန်မှတစ်ပါး အခြား မရှိပြီ။

ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ကျမ်း အခြေခံကို ရေးသားခြင်းအားဖြင့် ကျေးဇူးရှင် အိုင်ကလောင်ဓာတ်ဆရာကြီး ဆရာလှိုင်နှင့် ဆရာကျန်တို့အား လည်းကောင်း၊ ငယ်စဉ်ကစပြီး နက္ခတ်ပညာ၊ ဗေဒင်ပညာ၊ ဆေးပညာများကို သင်ကြားပေးခဲ့သည့် ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့အား လည်းကောင်း စာရေးသူအနေဖြင့် ကျေးဇူးဆပ်သည် မည်ပါစေသတည်း။

ဦးသာတင်

မြန်မာ့ဆေးသမိုင်း

ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ကျမ်းအခြေခံကို လေ့လာဆည်းပူးကြသူများ အနေဖြင့် မြန်မာ့ဆေးပညာသမိုင်းစဉ်ကို ရှေးဦးစွာ သိရှိထားရန် လိုအပ်မည်ဟု ယူဆမိပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မမူမီ ရှေးအခါက (၁၀)ပါးသော ရသေ့ကျော်တို့သည် အဋ္ဌာရသဝိဇ္ဇာ တည်းဟူသော (၁၈)ရပ်သော ပညာတို့ကို နောင်လာနောက်သားများ အတွက် ပြုစုစီရင် ရေးသားတော်မူခဲ့ကြသည်။ ထို (၁၀) ပါးသော ရသေ့တို့မှာ . . .

- | | |
|----------------|-------------------|
| ၁။ အဋ္ဌကရသေ့ | ၂။ ဝါမကရသေ့ |
| ၃။ ဝါမဒေဝရသေ့ | ၄။ အင်္ဂီရဿရသေ့ |
| ၅။ ဘဂုရသေ့ | ၆။ ယမဒဂ္ဂိုရသေ့ |
| ၇။ ဝါသေဋ္ဌရသေ့ | ၈။ ဘာရဒွါဇရသေ့ |
| ၉။ ကဿပရသေ့ | ၁၀။ ဝေသာမိတ္တရသေ့ |

တို့ ဖြစ်ကြကုန်၏။

ရသေ့ကျော်တို့ ရေးသားပြုစုခဲ့သည့် ပညာရပ်များကို အဆက်ဆက် ပွားများလာပြီး ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်ကျော်တို့က လောကီကျမ်းအစောင်စောင်ကို ထုတ်နုတ်ရေးသားထားခဲ့ကြပြန်သည်။

(၁၈) စောင်သော ကျမ်းများမှာ . . .

- | | |
|-------------|---------------|
| ၁။ ကပ္ပ | ၂။ ဗျာကရဏ |
| ၃။ ဇောတိသ | ၄။ သိက္ခာ |
| ၅။ နိရုတ္တိ | ၆။ ဆန္ဒောပိမိ |
| ၇။ သာမ | ၈။ ယဇ |
| ၉။ ဣရု | ၁၀။ အာတပ္ပဏ |
| ၁၁။ မိမံသာ | ၁၂။ နျာသ |
| ၁၃။ ဓမ္မသတ် | ၁၄။ ပူရာဏ် |
| ၁၅။ အာယုဗေဒ | ၁၆။ ဓနုဗေဒ |
| ၁၇။ သင်္ဂတိ | ၁၈။ နိတိ |

စသော ကျမ်း (၁၈) စောင် ဖြစ်သည်။

၁။ ကပ္ပ ။ ။ ဗေဒင်၏ အခက်အလက်ဖြစ်သော ကျမ်းတို့တွင် ပါရှိသည့် အပိုင်းကဏ္ဍများကို မန္တန်နည်းဖြင့် ဖော်ပြသည့်ကျမ်း ဖြစ်သည်။ ဗောဓာယနရသေ့တို့ စီရင်ခဲ့ကြသည်။

၂။ ဗျာကရဏ ။ ။ သဒ္ဒါကျမ်း ဖြစ်သည်။

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

- ၃။ **ဇောတိသ** ။ ။ ပြိုဟ်နက္ခတ်တို့၏ အသွားအလာ သရုပ်သကန် နှင့်တကွ အကောင်း၊ အဆိုးတို့ကို ပြဆိုသောကျမ်း ဖြစ်သည်။
 - ၄။ **သိက္ခာ** ။ ။ သရ၊ ဗျည်း၊ ဌာန်၊ ကရိုဏ်း၊ ပယတ် စသည်တို့နှင့် ပါဏိနိသိက္ခာ၊ နာရဒသိက္ခာ စသည်တို့ကို ပြသော ကျမ်း ဖြစ်သည်။
 - ၅။ **နိရုတ္တိ** ။ ။ ဝဏ္ဏ၊ ဂမ စသော အဆင်း (၅) ပါးတို့နှင့် ပကတိ ပစ္စယတနိဗ္ဗစ္စနတ္တတို့ကို ပြသောကျမ်း ဖြစ်သည်။
 - ၆။ **ဆန္ဒာဝိမိ** ။ ။ ဆန်းကျမ်း ဖြစ်သည်။ ဇာတိ စသော ဆန်းတို့ကို ပြသည်။
 - ၇။ **သာမ**
 - ၈။ **ယဇု**
 - ၉။ **က္ကရု**
 - ၁၀။ **အာတပ္ပဏ**
 - ၁၁။ **မိမိသာ** ။ ။ ကံ၏အကြောင်းကို သေချာစွာ စီမံဆုံးဖြတ်၍ ဖော်ပြသောကျမ်း ဖြစ်သည်။ ပုဗ္ဗမိမိသာကျမ်း နှင့်တကွ ဗြဟ္မာ၏ အကြောင်းအရာများကို ဖော် ပြထားသော ဗေဒန္တရကျမ်း ဖြစ်သည်။
 - ၁၂။ **နျာသ** ။ ။ ယခုအခါ ကောလိပ်ကျောင်းများတွင် သင်ကြား လျက်ရှိသည့် လောဂျစ်ကျမ်းများ၏ မူလဖြစ်သော တက်ကျမ်းများ ဖြစ်၏။ ထိုကျမ်းစုကို ဂေါတမရသေ့ စီရင်ခဲ့သည်။
 - ၁၃။ **ဓမ္မသတ်** ။ ။ မနုမင်းတို့ အစဉ်အဆက် အသုံးပြုခဲ့သောကျမ်း ဖြစ်သည်။
 - ၁၄။ **ပူရာဏ်** ။ ။ ရှေးထက် ရှေးဖြစ်သော ကာလဟောင်းတို့၏ အကြောင်းဇာတ် အစစ်အမှန်တို့ကို ပြန်လှန်ဖော်ပြ ထားသောကျမ်း ဖြစ်၏။
 - ၁၅။ **အာယုဗေဒ** ။ ။ ကုရုပေဒကျမ်းမှ ခွဲပြီး လူတို့၏ ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုး ပျောက်ကွယ်စေရန် စီမံချက်ကို ဖော်ပြ သောကျမ်း ဖြစ်၏။
 - ၁၆။ **ဓနုပေဒ** ။ ။ တုတ်၊ ဓား၊ သေနတ်ပစ်ခြင်း အမျိုးမျိုး၊ ကြိုး၊ လွှား၊ မြားလက်နက်တို့ကို လေ့ကျင့်နည်းများ နှင့်တကွ မန္တန်၏ အစွမ်းသတ္တိများကို ဖော်ပြသောကျမ်း ဖြစ်သည်။
 - ၁၇။ **သင်္ဂီတိ** ။ ။ သာမဗေဒင်ကျမ်းမှ ခွဲထုတ်လျက် တီးခြင်း၊ မူတ် ခြင်း စသော ဂန္ဓဗ္ဗပေဒတူရိယာ အတတ်အမျိုးမျိုးကို ပြသောကျမ်း ဖြစ်၏။
 - ၁၈။ **နိတိ** ။ ။ လူမှုရေးရာ လိမ္မာယဉ်ကျေးစေကြောင်းကို ပြဆို သည့်ကျမ်း ဖြစ်သည်။
- အထက်ပါ ကျမ်းကြီး (၁၈)ကျမ်းကို မူတည်ပြီး ထိုကျမ်းများမှ ခွဲထုတ်လျက်



ဆေးကျမ်းပေါ်ထွက်လာကြောင်း သုတ်၊ သီလက္ခန္ဓာ ပါဠိတော်အဖွင့်၌ ဖော်ပြထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပုဂံခေတ် အနော်ရထာမင်းစော လက်ထက်မှစပြီး ရတနာပုံ မြို့တည်နန်းတည် မင်းတုန်းမင်း လက်ထက်တိုင်အောင် မြန်မာ့ဆေးပညာများကို ဂါမဝါသီခေါ် ရွာဦးထိပ်၌ ကိုးကွယ်ထားခဲ့ကြသော ဆရာဘုန်းတော်ကြီးများက ရှာဖွေ ဆည်းပူး လေ့လာခဲ့ကြသည်။ တိုးတက်မှုကို ရှာကြံခဲ့ကြသည်။ အလွန်တရာလည်း တိုးတက်ခဲ့သည်။

ထိုခေတ်အခါက မြန်မာတို့၏ ကုထုံးနည်းများမှာ . . .

- ၁။ ဝိဇ္ဇာနည်း
- ၂။ ဓာတ်နည်း
- ၃။ နက္ခတ်နည်း
- ၄။ ဗရင်ဂျီနည်း
- ၅။ ပယောဂနည်း ဟူ၍ ရှိခဲ့သည်။

၁။ **ဝိဇ္ဇာနည်း** ဟူရာ၌ ဆေးမြစ်ဆေးဥ တို့ကို စုဆောင်းထောင်းထု အမှုန့်ပြု၍သော် လည်းကောင်း၊ အရည်၊ အခိုး သင့်လျော်ရာ ပြုလုပ်စီရင်၍သော် လည်းကောင်း လူနာနှင့် လိုက်ဖက်ညီထွေရှိစေရန် ရေလဲအမျိုးမျိုးဖြင့် ကုသောနည်း ဖြစ်သည်။

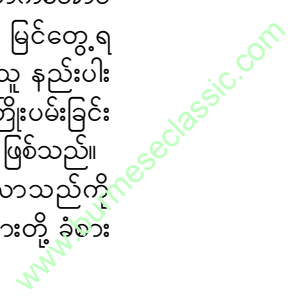
၂။ **ဓာတ်နည်း** ဟူရာ၌ အစားအသောက်တို့ကို သင့်လျော်အောင် ရွေးချယ်ပြီး ဝေဒနာအလျောက် စားသောက်စေခြင်း၊ လိမ်းစေ၊ လူးစေခြင်း စသောနည်း ဖြစ်သည်။

၃။ **နက္ခတ်နည်း** ဟူရာ၌ ဓာတ်နည်းကဲ့သို့ပင် နက္ခတ်ရာသီကို ချင့်ချိန်၍ အစာနှင့်ဆေးကို ဖြစ်စေ၊ အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေ ပေး၍ကုသောနည်း ဖြစ်သည်။

၄။ **ဗရင်ဂျီနည်း**မှာမူ မြန်မာနည်း မဟုတ်ချေ။ သက္ကရာဇ် (၉၇၄) ခုနှစ်တွင် အနောက်ဘက်လွန် မင်းတရားကြီးသည် ငစင်ကာ အမည်ရှိ ပေါ်တူဂီလူမျိုး သန်လျင်မြို့စားကို တိုက်ခိုက်အောင်မြင်တော်မူခဲ့သည်။ ယင်းသို့ အောင်မြင်ရာတွင် ကုလားဖြူ (၈၀၀) နှင့် ကုလားနက် (၂၀၀၀) တို့ကို ဖမ်းဆီးခေါ်ဆောင်ခဲ့ပြီး နေမြေ၊ စားမြေများကို ပေးသနားတော်မူကာ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၌ နေထိုင်ခွင့်ပြုခဲ့သည်။ ထိုအချိန်မှစပြီး ဗရင်ဂျီကုထုံးနည်းများ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၌ ပြန့်ပွားလာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းသည် ရုတ်တရက် ထိခိုက်နာကျင်ခြင်း၊ သွေးထွက်သံယိုဖြစ်ခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း၊ အဆစ်အရိုးများ ကျိုးခြင်းတို့ကို လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၅။ **ပယောဂနည်း**မှာ စုန်းပူး၊ နတ်တိုက်၊ ဆေးမိ၊ အင်းမြှုပ်၊ သူတစ်ပါး ပြုလုပ် ပြုစားသော ဝေဒနာများကို အင်းအိုင်လက်ဖွဲ့၊ ဂါထာမန္တရာ၊ သီလ၊ သမာဓိ စသည်တို့ဖြင့် ကုသခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုနည်းမှာလည်း အလွန်တရာ အံ့ဩလောက်အောင် ကုသနိုင်ကြောင်း ကျမ်းဟောင်းများ၌ ရေးသားဖော်ပြထားသည်များကို မြင်တွေ့ရသည်။ ယခုမူ ယုံကြည်သူ နည်းပါးလာကြလေကုန်ပြီ။ ဤသို့ ယုံကြည်သူ နည်းပါးလာရသည်မှာ ထိုပညာကို တိုးတက်အောင် လုံ့လဝါယမ စိုက်ထုတ်ကြိုးပမ်းခြင်း မပြုခဲ့ကြသောကြောင့် ပညာအနေဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာအနေဖြင့်မူ အဆင့်ဆင့် တိုးတက်ရှင်သန်လာသည်ကို ဝန်ခံရမည်။ မြန်မာ့ဆေးပညာ၏ အကျိုးကျေးဇူးကို တိုင်းရင်းသားအများတို့ ခံစား



ခဲ့ကြရသည်။ ရှေးခေတ်က ပြည်ပိုင်ဘုရင်များကလည်း မြန်မာ့ဆေးပညာကို အားပေး ချီးမြှောက်သည်။ တောင်တွင်းမင်းက အလှူအတန်းကို ပြုလုပ်ရာတွင် ဆေးကျမ်း အမျိုးမျိုးကိုပါ ရေးသား လှူဒါန်းကြောင်း တက်ခွဲကျောင်းကျောက်စာတွင် ဖော်ပြ ပါရှိသည်။ ထိုကျောက်စာတွင် ပါရှိသည့် ဆေးကျမ်းများမှာ . . .

- ၁။ ပြိဏ္ဏောဋီကာ
- ၂။ ပယောဂနိဒါန်း
- ၃။ တရဖျဂုံး
- ၄။ အမြဂ္ဂတ္ထဋီကာ၊ မြဂ္ဂအတ်နိဿည်း
- ၅။ ပိဏ္ဏောနိဿည်း
- ၆။ ရောဂနိဒါန်း
- ၇။ တျာချုံ
- ၈။ တရဖျဂုံးဋီကာ
- ၉။ ဘေသဇမဂ္ဂူသာ
- ၁၀။ ရောဂနိဒါန်း အမှီး
- ၁၁။ ယုတ္တိသင်္ဂဟဋီကာ
- ၁၂။ ပရာအမှီး
- ၁၃။ ချယုတ္တိသင်္ဂဟအမှီး
- ၁၄။ ပယောဂသဋ္ဌိ ဟူသော ကျမ်းများ ဖြစ်သည်။

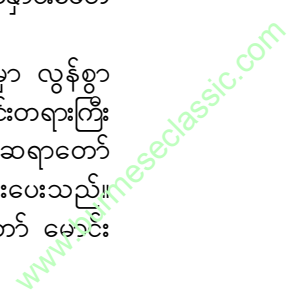
အထက်ပါ ကျမ်းများသည် ဟိန္ဒူ သက္ကဋကျမ်းများကို မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုသောကျမ်းများ ဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်က ရွာဦးကျောင်း ဆရာတော်များသည် လူပုဂ္ဂိုလ်များအား ကျနစွာ သင်ကြားပေးတော်မူခဲ့ကြသည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာ၊ ဓာတ်ပညာ၊ နက္ခတ် ပညာများမှာ ယခုအခါ စိတ်ကျေနပ် လောက်အောင် တိုးတက်ခြင်း မရှိတော့ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ဤသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ ဆေးပညာလိုက်စားသူတို့သည် အခြေခံဗီဇနှင့်တကွ ခိုင်လုံသော ကျိုးကြောင်းပြ သာဓကများကို ခေတ်လူများ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ထုတ်ဖော်ရေးသား ခြင်း၊ ညွှန်ကြားပြသခြင်း၊ သင်ကြားပို့ချခြင်း၊ တိုးတက်ရှာဖွေ ဆည်းပူးခြင်း စသည့် လုံ့လများ နည်းပါးသောကြောင့် ဖြစ်တန်ရာသည်။

အိန္ဒိယပြည်မှ ယူဆောင်လာသည့် အာယုဗေဒပညာ၊ သဿရူတနှင့် စရကသံ ဟိတ ဆေးကျမ်းများမှ မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုရေးသားခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆေး ကျမ်းပေါင်း မြောက်မြားစွာ ရေးသားခဲ့သော ဘင်္ဂလားဆရာတော်နှင့် နောင်တော် မင်းတရားကြီး လက်ထက်တော်တွင် တောင်တွင်းဆရာတော် ခင်ကြီးဖျော်ဟု ထင်ရှား ခဲ့သည့် ဆရာတော်တို့ ရေးသားစီရင်ခဲ့ကြသော ဆေးကျမ်း၊ ဓာတ်ကျမ်း အစောင် စောင်တို့မှာ ပါဠိဘာသာ၊ သင်္သကရိုက်ဘာသာတို့မှ ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းကျမ်းများတွင် ရှေးခေတ် အသုံးအနှုန်းများ ခက်ခဲနက်နဲနေခြင်းကို နှောင်းခေတ် လူများ နားမလည်နိုင်သောကြောင့်လည်း ဖြစ်တန်ရာသည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာကို မြန်မာဘုရင်များက အားပေးခဲ့ကြသည်မှာ လွန်စွာ အားရဖွယ်ရာ ကောင်းလှပေသည်။ သက္ကရာဇ် (၁၁၂၅) ခုနှစ် ဆင်ဖြူရှင်မင်းတရားကြီး လက်ထက်တွင်လည်း အနောက်တိုင်းဆေးပညာများကို မောင်းထောင်ဆရာတော် ဘုရားကြီးက ဆက်လက် ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့သည်။ ဘုရင်ကလည်း အားပေးသည်။

ထို့အပြင် သက္ကရာဇ် (၁၁၄၄) ခုနှစ်တွင် သာသနာပိုင်ဆရာတော် မောင်း



ထောင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား အိန္ဒိယပြည် ဗာရာဏသီမှ ခေါ်ယူခဲ့သည့် ပုဏ္ဏားတော် ပညာရှိ(၉)ယောက်နှင့်အတူ ညှိနှိုင်းကာ ဆေးကျမ်းများကို ဘာသာ ပြန်ဆိုပေးပါရန် ဘုရင်က လျှောက်ထားသည်။ လျှောက်ထားချက်အတိုင်း ဘာသာပြန်ဆို ရေးသား ပြုစုတော်မူခဲ့သည်။

မင်းတုန်းမင်းလက်ထက်တွင်လည်း တရုတ်ဆေးကျမ်းများကို မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုစေခဲ့ဖူးကြောင်း မှတ်တမ်း အထောက်အထားများ တွေ့ရသည်။ သို့သော်လည်း ယင်း ဆေးကျမ်းများမှာ ပေထက်အက္ခရာတင်ခြင်း၊ စာအုပ်အဖြစ် ရိုက်နှိပ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ဘဲ တိမ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်နေခဲ့၏။ အဘိဓမ္မာတောင်သာ ဓာတ်ဆေးကျမ်း ဒုတိယတွဲ နောက်ပိုင်း၌ ဂန္ဓာလရာဇ်ဆေးကျမ်း ဟူ၍ အနည်းငယ်သာ တွေ့ရသည်။ ကျေနပ်အားရဖွယ် မရှိပေ။

ဆိုခဲ့ပြီးသော စရကနှင့် သဿရတ သမ္ပတ္တိ စသည့် အိန္ဒိယဆေးကျမ်းများမှာ ခရစ်မပေါ်မီ နှစ်ပေါင်း(၆၀၀)လောက်က ထင်ရှားခဲ့သည့် ဆေးကျမ်းများဖြစ်ကြောင်း ကာလကတ္တား ယူနီဗာစီတီ အစီရင်ခံစာတွင် တွေ့ရှိရသည်။

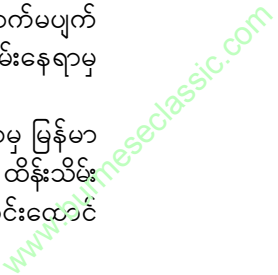
အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းများကို လေ့လာကြည့်လျှင် ဆေးကျမ်း အမျိုးမျိုး တို့ကို မြန်မာ့နည်း၊ မြန်မာ့ဟန်၊ မြန်မာ့အတွေးဖြင့် မြန်မာများ ကောင်းစွာ နားလည် သဘောပေါက်စေရန် ရှေးဆရာတော်ကြီးများက အပတ်တကုတ် ကြိုးစား ဘာသာ ပြန်ဆိုခဲ့ကြခြင်းမှာ ထင်ရှားသည်။ သို့သော်လည်း ခေတ်ကာလချင်း ဝေးကွာလာသည့် အတွက် အသုံးအနှုန်းများ ခြားနားကာ သိနားလည်ရန် ခက်ခဲလာခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ကောက်ချက်ချရမည်။

ရှေးအခါက ဂါမဝါသီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကျောင်းတွင် ကျောင်းသားများကို ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ စာပေများကိုသာမက နက္ခတ်ပညာ၊ ဓာတ်ပညာ၊ ဝိဇ္ဇာပညာ၊ ဗေဒပညာတို့ကိုလည်း သင်ကြား ပို့ချပေးခဲ့သည်။ ကျောင်းသားများကလည်း ကောင်းစွာ တတ်ကျွမ်းကြသည်။

ယခုခေတ်တွင် ရှိကြသည့် ဂါမဝါသီပုဂ္ဂိုလ် အများအပြားတို့တွင်လည်း ထို ပညာရပ်များ လေ့လာလိုက်စားသူ ဦးရေ မနည်းလှပေ။ တတ်ကျွမ်းသူများလည်း အများအပြား ရှိသည်။ သို့လင့်ကစား ယခင် ခေတ်ကကဲ့သို့ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း များတွင် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသား ဟူ၍ မည်မည်ရရ မရှိတော့သောကြောင့် သင်ကြားပေးရမည့် တပည့် မရှိအောင် ဖြစ်နေသည်။ ကျောင်းသား အများအပြားမှာ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများထက် အစိုးရကျောင်းများသို့သာ ဝင်ရောက်ပြီး ခေတ် ကာလအလျောက် အတန်းများအောင်ရန် ကြိုးစားနေကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေး ပညာများ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် ပြန့်ပွားလာရေးတွင် ယခင်ခေတ်များကကဲ့သို့ ဂါမဝါသီ ဘုန်းတော်ကြီးများမှတစ်ဆင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်ဟု အားကိုး၍ မဖြစ်နိုင်တော့သည့် အခြေအနေမျိုးသို့ ဆိုက်ရောက်နေတော့သည်။

သို့သော်လည်း ခေတ်အဆက်ဆက်က ရှင်သန်ခဲ့သည့် မြန်မာ့ဆေးပညာ အရပ်ရပ်ကို ယခု အခြေအနေထိအောင် ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းပြီး မပျောက်မပျက် စေရအောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သူများကို ကျေးဇူးတင်ရပေလိမ့်မည်။ ထိန်းသိမ်းနေရာမှ ပိုမိုတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ရန်ကို ဆန္ဒပြုပါသည်။

ဆေးကျမ်း အမြောက်အမြားတို့ကို ရေးသားခြင်း၊ အခြားဘာသာမှ မြန်မာ ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုခြင်း၊ နှောင်းလူများ လေ့လာဆည်းပူးနိုင်ရန် တတ်စွမ်းသမျှ ထိန်းသိမ်း ပြုစုပေးခဲ့ခြင်းများကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည့် ရှင်မထီးဆရာတော်မှစ၍ မောင်းထောင်



ဆရာတော်၊ ဘင်္ဂလားဆရာတော်၊ တောင်တွင်းဆရာတော် ခင်ကြီးဖျော်၊ ဘားမဲ့ ဆရာတော်၊ ပဉ္စမသံဂါယနာတင် မင်းတုန်းဘုရင် ချီးမြှင့်တော်မူသော ဓာတုဝိနိစ္ဆယ ရူပကဏ္ဍကျမ်းပြုသူ တောင်သာဆရာကြီးဦးမုံ၊ မကွေးမြို့စား သတိုးမင်းကြီး မဟာ မင်းလှမင်းခေါင်သီဟသူဘွဲ့ခံ အဂ္ဂမဟာသေနာပတိ ဝန်ရှင်တော် ယောမြို့စား အတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင်၊ ဆရာကြီးဦးမုံ၏တပည့် ဦးပန်းသာ၊ ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ကျမ်းကို ဖော်ထုတ်ထိန်းသိမ်းခဲ့ကြသည့် စလေဆရာဦးပုည၊ ဆရာဆောင်၊ ဆရာပို၊ ဒွါရ သာသနာပိုင် အုတ်ဖိုဆရာတော်တို့အပြင် ဆရာမဲ့ကြီး၊ ဆရာဦးသာထွန်းအောင်၊ မန္တလေးမြို့ဇာတိ ပဝတ္တိရန်ကုန်မြို့ ပုဇွန်တောင် ပေတောကုန်း ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ် ကျမ်းရေးသူ ဆရာသန်း၊ တောင်တွင်းကြီးဇာတိ ဆရာတော်ခင်ကြီးဖျော်၏ အနွယ်ဝင် ပဝတ္တိအိုင်ကလောင် ဓာတ်ဆရာကြီး ဆရာလှိုင်တို့အား ကျေးဇူးတင်ရမည် ဖြစ်ပေ သည်။

ယခုအခါတွင်လည်း ဓာတ်ဆရာကြီး ဆရာလှိုင်၏ တပည့် သားသမီး မြေးမြစ် အမွေခံတို့က ဆေးပညာ၊ ဓာတ်ပညာများကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းလျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဂျာနယ်ကျော်မမလေးကလည်း အစွမ်းကုန် ထိန်းသိမ်း ဖြန့်ဖြူးလျက် ရှိသည်။ ကျေနပ် အားရဖွယ်ကောင်းလှသည်။ ထို့ပြင် ဓာတ်ဗိန္နောမုစပြီး အထူး အံ့ဩဖွယ်ရာ အာယုဗေဒပညာ အဖြာဖြာတို့ကို ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော် အရှင်နာဂ သေန ကိုယ်တိုင် အင်တိုက်အားတိုက် ပြသနေခြင်းအားဖြင့် ထိုပညာရပ် မတိမ်ကော မပျောက်ပျက်ဘဲ တိုးတက် ထွန်းကားလာသည်မှာလည်း အားရဖွယ်ပင်။

အဘိဓမ္မာတောင်သာအဖွဲ့ကြီးနှင့် သဘာဝဓမ္မအဖွဲ့တို့သည် လည်းကောင်း၊ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာ သမားတော်အဖွဲ့ကြီးသည် လည်းကောင်း အလွန်တရာ တိုးတက်လျက် လုပ်သားပြည်သူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို တာဝန်ယူလျက် ရှိသည်။ ယင်းသို့သော အကြောင်းများကြောင့် မြန်မာ့ဆေးပညာသည် တိမ်ကောပျောက် သွားမည် မဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း ပိုမို တိုးတက်ရှင်သန် ကြီးထွားလာရန်ကိုမူ ဝိုင်းဝန်း ကြိုးစားကြရပါဦးမည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ထင်ရှားသည့် ပညာရပ်များ ဖြစ်လာ စေရန် အင်တိုက်အားတိုက် ဆောင်ရွက်ကြရပါဦးမည်။



ပုဂ္ဂလပညတ်

ပုဂ္ဂလပညတ် အခြေခံဓာတ်ပညာကို အခြေခံကစပြီး ရေးသားရမည်ဖြစ် သောကြောင့် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ လူမျိုးတို့၏ ထိုးထွင်းသော ဉာဏ်ဖြင့် ကြံဆလျက် ကုမခွဲကြသည်များနှင့် တိုက်ဆိုင်ညှိနှိုင်းကြည့်ရန် လိုသည်။

ရှေးအထက်ကျော်ကာရီက အနောက်နိုင်ငံများတွင် ဆေးပညာနှင့် စပ်လျဉ်း ပတ်သက်ရာ၌ ဂရိလူမျိုးတို့၏ ကျမ်းဟောင်းကြီးများကို အကိုးအကား ပြုလုပ်ပြီး ယူငင်ကုသလေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ဂရိပြည်တွင် ဆေးပညာကို ကောင်းစွာ တတ်ကျွမ်း ခဲ့ကြသည့် ရှေးပညာရှိကြီးများ၏ ယူဆချက်များကို အကျဉ်းအားဖြင့် ဖော်ပြရန် လိုပေလိမ့်မည်။

ပိုင်သာဂိုးရပ်စ် အမည်ရှိ ဂရိပညာရှိကြီး၏ ယူဆချက်မှာ . . .

၁။ ပထဝီဓာတ်ရင်းဖြစ်သော ရုပ်အမျိုးမျိုးတို့၏ ဘူတသဘော အခြေခံကို

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်



စုံစမ်းခြင်း။

၂။ ထို ရုပ်တို့ကို ဖောက်ပြန်အောင် အမျိုးမျိုး တွန်းကန်လှုပ်ရှားစေနိုင်သည့် အပူ၊ အအေး၊ အစို၊ အခြောက် စသော ခွန်အားများကို စုံစမ်းခြင်း။

၃။ မူလ ဓာတ်ရင်းကြီးများ ဖြစ်ကြသည့် မီး၊ လေ၊ ရေ၊ မြေ တို့၏ ကူညီပုံ၊ ပြန့်မျှ၍ အားပေးပုံတို့ကို စူးစမ်းခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

ထိုမှတစ်ပါး ပလေတိုး ခေါ် ပညာရှိကြီးတို့၏ ကုထုံးနည်း အကျဉ်းမှာ . . .

ဤကမ္ဘာကြီးအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသည် ကမ္ဘာပြုပြင်မှုကို ခံယူထိုက်သော ရုပ်များသာလျှင် ဖြစ်၏။ ထိုရုပ်များဖြင့်သာလျှင် ကမ္ဘာကြီးကို တန်ဆာဆင်ထား၏။ အတည်အမြဲ ရုပ် ဟူ၍ မရှိ။ အစဉ်သဖြင့် အပူဓာတ် အအေးဓာတ်တို့ဖြင့် ဖောက်လွှဲ ဖောက်ပြန်ပြုခြင်းကို ခံနေကြရသောကြောင့် ထိုဓာတ်တို့၏ ပြုပြင်ဖန်ဆင်းမှု တည်တံ့ နေသော ရုပ်အမျိုးမျိုးကို ခွဲခြားသိသာအောင် စုံစမ်းပြီး ကုသခြင်း ဖြစ်၏။

မိုးဇက် ခေါ် ပညာရှိ၏ ယူဆနည်းကမူ လောက၌ ပကတိရုပ် ဟူ၍ မရှိ။ လူတို့၏ ဉာဏ်ဖြင့် ရှာဖွေ၍ မတွေ့မမြင်နိုင်။ ရုပ်ကလာပ်ဟူ၍ ပေါ်လာမှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့က အမှတ်အသားပြုသော အမည်ပညတ် လိုက်ကြ၏။ ပညတ်သာ ရှိသည် ဟု ဆိုလို၏။

မူလဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်ကြီးများမှာ (၄) မျိုးသာရှိ၏။ (၁) မြေ၊ (၂) ရေ၊ (၃) လေ၊ (၄) မီး ဟူ၍ (၄) မျိုးဖြစ်၏။ ထို (၄) မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက်၊ ထို ရုပ် များမှ ရုပ်အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အပူ၊ အအေး၊ အစို၊ အခြောက် ဖန်တီး၏။ ထို အခြေအနေကို စုံစမ်းပြီးမှသာလျှင် ဆေးကုသခြင်းကို ပြု၏။

ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ပညာမှာလည်း အပူနှင့် အအေးကိုသာ အလေးထားပြီး အမည်ပညတ်တို့ဖြင့် ဓာတ်သက်သက်ကိုသာ ကုသော ဓာတ်ပညာဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိထားရန် လိုပါသည်။

ကကြီး မှသည် - အ သို့တိုင်

ကကြီးအစ၊ အ၊ အဆုံး ဗျည်း (၃၃) လုံးကို အကျဉ်းမျှ ရှင်းလင်းပြသပါအံ့။

ကကြီးအစ၊ အ၊အဆုံး ဗျည်း (၃၃) လုံးကို နိဿိတအက္ခရာဟု ခေါ်၏။ ၎င်း၏အသံသည် မကြာပြည့် အသံ မထွက်နိုင်ပေ။

မာဂဓသဒ္ဒါ (၈) လုံးဖြစ်သော အ-အာ-ဣ-ဤ-ဥ-ဦ-ဧ-ဩ ရှစ်လုံးကို နိဿိတအက္ခရာဟု ခေါ်၏။ သရ ဟူ၍လည်း ခေါ်၏။ ထို သရနှင့် ဗျည်းကို ရောမှသာလျှင် ဗျည်း၏အသံသည် မကြာပြည့် အသံစုံထွက်နိုင်၏။

ဗျည်းသက်သက်သည် မကြာဝက် ရှိ၏။

သရသက်သက်သည် တစ်မကြာ၊ တစ်မကြာခွဲ ရှိ၏။

ဗျည်းသည် မကြာ တစ်မျိုးတစ်စားသာ ရှိ၏။ ရဿသရသည် တစ်မကြာ ရှိ၏။

ရဿသရ သုံးလုံးမှာ အ-ဣ-ဥ တို့ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့၌ တစ်မကြာစီသာရှိ သည်။

အာ-ဤ-ဦ-ဧ-ဩ ငါးလုံးသည် ဒီဃသရများဖြစ်ကြပြီး နှစ်မကြာစီရှိကြ၏။ မာဂဓသရတို့၌ နှစ်မကြာထက် အပိုအလွန် မရှိ။ နယ်ကုန်၏။

နှစ်မကြာထက်ရှည်ပြီး ရွတ်သော် မာဂဓတို့ထက် ပိုလွန်၍ အတိုင်းအရှည် မရှိ။ တေးဂီတတို့နှင့်သာ သက်ဆိုင်သော (ပလုတ-ပလု-ပလုတ်)ဟူ၍သာ ရှိ၏။



ရှေးအခါက ကျောင်းသားများအား မြန်မာစာ သင်ကြားပြသပေးပုံမှာ ဆရာ များက သင်ပုန်းကြီးပေါ်တွင် မြေဖြူနှင့် နမော ဗုဒ္ဓါယ သိဒ္ဓိ၊ အ-အာ-ဣ-ဤ-ဥ-ဦ-ဧ-ဩ ဟူ၍ ရေးသားသည်။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများကို နှုတ်တက်ရအောင် ပို့ချပေးသည်။ သို့ဖြင့် ကျောင်းသားများသည် စာမတတ်သေးမီကပင် ထိုသရရုစ် လုံးကို နှုတ်တက်ရနေကြ၏။ ယင်းသို့ နှုတ်တက်ရအောင် သင်ကြားပို့ချပြီးမှသာလျှင် သင်ပုန်းကြီးသင်ရိုးခေါ် သင်ပုန်းကြီးအစ ကကြီး-ခကွေးမှ အ-အဆုံး (၃၃) လုံးသော ဗျည်းနိဿိတ အက္ခရာတို့ကို သင်ပြ ပို့ချလေ့ရှိသည်။ ထိုအခြေခံမှစပြီး ဖတ်သမျှ ရေးသမျှ စာဟူသမျှတို့သည် (၃၃) လုံးသော ဗျည်းနှင့်လည်းကောင်း၊ ရှစ်လုံးသော သရတို့နှင့်လည်းကောင်း၊ (၄၁) လုံးသော ဝဏ္ဏတို့မှ လွတ်ကင်းနိုင်သည် ဟူ၍ မရှိချေ။

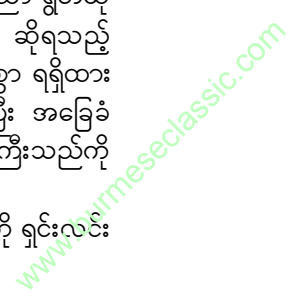
ကကြီးအစ၊ အ-အဆုံး (၃၃) လုံးသော အက္ခရာ၊ ရှစ်လုံးသောသရ၊ (၄၁) လုံးသော ဝဏ္ဏတို့သည် ပါဠိကိုပြုပြင်ခြင်း၊ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြုပြင်ခြင်း၊ နည်းအသွယ် သွယ်တို့ဖြင့် ဆန်းကြယ်လှစွာသော လောကီ၊ လောကုတ္တရာ အဖြာဖြာတို့ကို ပြုပြင် စီရင်တတ်သောကြောင့် နိဿိတမပညတ်လည်း မည်၏။

ရှေးခေတ်က ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများတွင် စာပေသင်ကြားပို့ချပုံကို အကျဉ်းမျှ လေ့လာကြည့်လျှင် မြန်မာ့ဆေးပညာများ ရှင်သန်ကြီးထွားလာအောင် မည်သို့ ဖန်တီးထားသည်ကို အတန်အသင့် ရိပ်စားမိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သင် ကြားပုံစနစ်ကို အနည်းငယ်မျှ ဆက်လက် ဖော်ပြလိုပါသည်။

- ၁။ က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ၊ င မှာ စန္ဒြာ၊ သေလာမြေဓာတ်ဖို၊ ရှင်းအင်္ဂဟုဆို။
- ၂။ စ၊ ည ဘောမ၊ ပညာသ၊ လေပြင်းဓာတ်ဖိုရ၊ တလိုင်းအခါးပ။
- ၃။ ဋသန်လျှင်းချိတ်၊ နငယ်ပိတ်၊ တစ်ကျိပ် သောရီပ၊ မီးတောက် ဓာတ်မ၊ ကုလား အချဉ်ရ။
- ၄။ ပ၊ ဖ၊ ဘ၊ ဗ၊ မ ငါးခု၊ ဂြိုဟ်ဂူရ၊ ပံသုမြေဓာတ်မ၊ မြန်မာအဆိုမ့်ကျ။
- ၅။ ယ၊ ရ နှစ်ခု၊ ရာဟုလေမုန်တိုင်း၊ အရိုင်းဓာတ်မ၊ တရုတ် တရက်ကျ၊ ယိုးဒယား အဖန်ရ။
- ၆။ လ၊ ဝ နှစ်ဦး၊ ဗုဒ္ဓဟူး ဓာတ်ဖို၊ ရေသီတာဟုဆို၊ မျိုးကိုကတူး၊ ရော နှောပူး ဆန်းထူးခါးချဉ်မျှ။
- ၇။ သုံးဦး သ၊ ဟ၊ ငှ သောကြာရေငန်ပ၊ ဓာတ်မသက်၊ ကသည်းကြိုက်လေ၊ အချိုသာ။
- ၈။ အ၊ အာ သရ၊ ရှစ်ငှာန၊ သူရဇ္ဇနေ့စွဲ၊ မီးခဲဓာတ်ဖို၊ ဂျမ်းအစပ်ဟုဆို။

အထက်ပါအတိုင်း ဗျည်းနှင့် သရများကို ကျောင်းသားများအား သင်ကြား ပို့ချပြီး နှုတ်တက်အာဂုံဆောင်ခိုင်းသည်။ ဘုန်းတော်ကြီးများ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးနေချိန် တွင် ကျောင်းသားငယ်တို့က ဘုန်းတော်ကြီးများ၏ ရှေ့မှောက်၌ တန်းစီ၍ ဆောင့် ကြောင့်ထိုင် လက်အုပ်ချီပြီး အထက်ပါလင်္ကာများကို သံပြိုင် ညီညီညာညာ ရွတ်ဆို ကြရသည်။ ကြားရသူများအဖို့ သာယာနာပျော်ဖွယ် ကောင်းလှသည်။ ဆိုရသည့် လင်္ကာများမှာ ပုဒ်ရေ မများလှပါ။ သို့သော်လည်း ယင်းတို့ကို ကောင်းစွာ ရရှိထား လျှင် ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ကျမ်း အတွက် များစွာ အထောက်အကူရပြီး အခြေခံ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထိုလင်္ကာသည် ပုဂ္ဂလပညတ် အတွက် မည်မျှ အရေးကြီးသည်ကို ပုံစံချပြီး ရှင်းပြပါဦးမည်။

တစ်ဖက်ပါပုံစံသည် နောက်က ဆိုခဲ့သောလင်္ကာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းလင်း



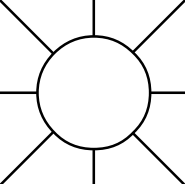
၆။ ကြာသပတေးကြွက်၊ အနောက်ဘက်၊ နေလျက်တစ်ဆယ့်ကိုး။

၇။ ဟိုင်းမင်းစစ်စစ်၊ တစ်ဆယ့်နှစ်၊ နေလစ်နောက်မြောက်သာ။

၈။ ပူးမင်းမှန်လစ်၊ နှစ်ဆယ့်တစ်၊ နေလစ်မြောက်ရပ်သာ။

အထက် ဖော်ပြခဲ့သော ဂြိုဟ်ရှစ်ခွင်တို့ကိုပင် ပိုင်းခြားဝေဖန်ပြီး ဂြိုဟ်ခွင်၏ ဂြိုဟ်သက်ကို လည်းကောင်း၊ ဂြိုဟ်ခွင်၏ အရပ်ကိုသော် လည်းကောင်း၊ ဂြိုဟ်ခွင်၏ တည်ရာအရပ်ကိုသော် လည်းကောင်း ဖော်ပြထားသောကြောင့် နှုတ်တက် လေ့လာ ကြရသည့် ကျောင်းသားများ အတွက် အကျိုးကျေးဇူး ကြီးမားလှပါသည်။ လင်္ကာတိုင် ဖော်ပြထားသည်မှာ များစွာ လွယ်ကူ ရှင်းလင်းလှပါသည်။ သို့သော်လည်း ပို၍ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောပေါက်စေရန် အောက်ပါအတိုင်း ပုံစံထုတ်၍ ပြပါဦးမည်။

(ပုံစံ - ၂)

<p>တနင်္ဂနွေ အရှေ့မြောက် ၆-နှစ်၊ ဂဠုန်</p>	<p>တနင်္လာ အရှေ့ ၁၅-နှစ်၊ ကျား</p>	<p>အင်္ဂါ အရှေ့တောင် ၈-နှစ်၊ ခြင်္သေ့</p>
<p>သောကြာ မြောက်အရပ် ၂၁-နှစ်၊ ပူး</p>		<p>ဗုဒ္ဓဟူး တောင်အရပ် ၁၇-နှစ်၊ ဆင်</p>
<p>ရာဟု အနောက်မြောက် ၁၂-နှစ်၊ ဟိုင်းဆင်</p>	<p>ကြာသပတေး အနောက် ၁၉-နှစ်၊ ကြွက်</p>	<p>စနေ အနောက်တောင် ၁၀-နှစ်၊ မြွေနဂါး</p>

ဗျည်းအက္ခရာ (၃၃) လုံး၏ နာမ်သင့်နှင့် ဂဏန်းအမှတ်များမှာ အများသိကြ သည့်အတိုင်း အောက်ပါကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ၊ င တနင်္လာနာမ်၊ ငါးလုံးသင်္ချာအမှတ် (၂)
- ၂။ စ၊ ဆ၊ ဇ၊ ဈ၊ ည အင်္ဂါနာမ်၊ ငါးလုံးသင်္ချာအမှတ် (၃)
- ၃။ မှု၊ ဌ၊ ဍ၊ ဎ၊ ဏ၊ တ၊ ထ၊ ဒ၊ ဓ၊ န ဆယ်လုံး စနေနာမ်၊ သင်္ချာအမှတ် (၇) (တစ်နည်း) (၀)
- ၄။ ပ၊ ဖ၊ ဖ၊ ဘ၊ မ ငါးလုံး၊ ကြာသပတေးနာမ်၊ သင်္ချာအမှတ် (၅)
- ၅။ ယ၊ လ၊ ဝ သုံးလုံး၊ ဗုဒ္ဓဟူးနာမ်၊ သင်္ချာအမှတ် (၄)
- ၆။ သ၊ ဟ၊ ဠ သုံးလုံး၊ သောကြာနာမ်၊ သင်္ချာအမှတ် (၆)
- ၇။ ရ၊ ရကောက်တစ်လုံး၊ ရာဟုနာမ်၊ သင်္ချာအမှတ် (၈)
- ၈။ အ၊ အ သံပါသမျှ တနင်္ဂနွေနာမ်၊ သင်္ချာအမှတ် (၁)

ဖော်ပြပါ နေ့တို့၏ သင်္ချာ မှတ်သားပြီးသကာလ ဂြိုဟ်ခွင်ရှစ်ခွင် ချရမည်။ ယင်းသို့ ချရာတွင် ကြဋ်၊ ခမ်း၊ စက်၊ ဝင်၊ နက်၊ မင်၊ ရိပ်၊ သန်း ဟူသော လင်္ကာဖြင့် တစ်ဖက်ပါ ပုံစံအတိုင်း ချနိုင်သည်။

(ပုံစံ-၂-က)

က္ကဋ် ၁	ခမ်း ၂	စက် ၃
သန်း ၆		ဝင် ၄
ရိပ် ၈	မင် ၅	နက် ၇-၀

တနင်္ဂနွေ(၁)က္ကဋ်၊ ကုဋကင်းကွာ၊ အသူရာ၊
အောက်မှာ ဇောက်ထိုးကျ။
တနင်္လာ(၂)ခမ်း၊ ခမ်းကြီးလှစွာ၊ ယောသကာ၊
အရာသူဌေးပ။
အင်္ဂါ(၃)စက်၊ စက်စက်ယိုပြီး၊ သွေးသံစီး၊
ငြိုးကြီးစုန်းတွေက။
ဗုဒ္ဓဟူး(၄)ဝင်၊ ဝင်လာတကယ်၊ ပဘာမယ်၊
ရတယ်မင်းကုသ။
စနေ(၅)နက်၊ နက်လှပင်လယ်၊ ပြင်အကျယ်၊
တကယ် ပျက်ကိန်းကျ။

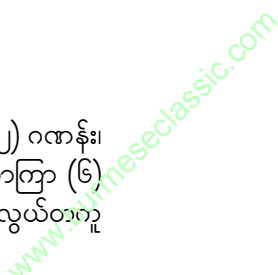
ကြာသပတေး(၅)မင်၊ မင်သင်္ကရွှေ၊ ဘုံနန်းမြေ၊ အမွေသိမ်းပိုက်ရ။
ရာဟု(၈)ရိပ်၊ ရိပ်ညောင်ပင်ရင်း၊ ဆဒ္ဒန်မင်း၊ ထန်ပြင်းမြားစူးရ။
သောကြာ(၆)သန်း၊ သန်းရွှေမြမယ်၊ ဘုံနန်းလယ်၊ တင့်ကြွယ်ဘုန်းသစ်ထ။
က္ကဋ်၊ ခမ်း၊ စက်၊ ဝင်၊ နက်၊ မင်၊ ရိပ်၊ သန်း၊ စာတန်းက ပြိုဟ်ရှစ်ခွင်ဌာနကို
အခြေတကျ သိရုံမျှမက ဗေဒအရာ ဝါသနာထုံသူများအတွက်ပါ အကျိုးဖြစ်စေပါ
သေးသည်။

ဗျည်း(၃၃)လုံး၊ သရ(၈)လုံး ပေါင်း(၄၁)လုံးသော ဝဏ္ဏတို့ကို ပြိုဟ်ရှစ်ခွင်တွင်
အောက်ပါအတိုင်း သူ့နေရာနှင့်သူချပြီး စမအက္ခရာတို့နှင့်တကွ အမှတ်သင်္ချာကို
ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ အောက်ပါပုံစံကို အထူးတလည် အလေ့အကျင့် ရနေမည်
ဆိုပါက ပုံစံကွက်ကို မချရတော့ဘဲနှင့် မည်သည့်နေရာတွင် ဘာရှိသည်ကို အလိုလို
သိနေပါလိမ့်မည်။

(ပုံစံ - ၃)

သင်္ချာ-၁ တနင်္ဂနွေနာမ် အ အာ က္က ဤ ဥ ဦး ဧ ဩ	သင်္ချာ-၂ တနင်္လာနာမ် က ခ ဂ ဃ င	သင်္ချာ-၃ အင်္ဂါနာမ် စ ဆ ဇ ဈ ည
သင်္ချာ-၆ သောကြာနာမ် သ ဟ ဋ		သင်္ချာ-၄ ဗုဒ္ဓဟူးနာမ် ယ လ ဝ
သင်္ချာ-၈ ရာဟုနာမ် ရ ရကောက်	သင်္ချာ-၅ ကြာသပတေးနာမ် ပ ဖ ဗ ဘ မ	သင်္ချာ-၇၊ သူည စနေနာမ် ဋ ဌ ဒ ပ ဏ တထဒဓန

အထက်ပါ ပုံစံကို ပြသခြင်းမှာ တနင်္ဂနွေ (၁) ဂဏန်း၊ တနင်္လာ (၂) ဂဏန်း၊
အင်္ဂါ (၃) ဂဏန်း၊ ဗုဒ္ဓဟူး (၄) ဂဏန်း၊ ကြာသပတေး (၅) ဂဏန်း၊ သောကြာ (၆)
ဂဏန်း၊ စနေ (၇) ဂဏန်း (၀) သူညဂဏန်း၊ ရာဟု (၈) ဂဏန်း ဟူ၍ အလွယ်တကူ



သိစေရန်နှင့်။

အ အသံပါသမျှ တနင်္ဂနွေ၊ က၊ခ၊ဂ၊ဃ၊င အသံပါသမျှ တနင်္လာ၊ စ၊ဆ၊ဇ၊
ဈ၊ည အသံပါသမျှ အင်္ဂါ၊ ယ၊လ၊ဝ အသံပါသမျှ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ပ၊ဖ၊ဗ၊ဘ၊မ အသံပါသမျှ
ကြာသပတေး၊ သ၊ဟ၊ဠ အသံပါသမျှ သောကြာ၊ ဋ၊ဌ၊ဍ၊ဎ၊ တ၊ထ၊ဒ၊ဓ၊န
အသံပါသမျှ စနေ၊ ရကောက်အသံပါသမျှ ရာဟုဟူ၍ အလွယ်နှင့်အမြန်သိအောင်
လေ့ကျင့်နိုင်ရန် အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

အထက် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ပုံစံ (၁၊ ၂၊ ၂-ကနှင့် ၃) တို့ကို ကောင်းစွာ
လေ့လာပြီး သဘောပေါက်သူများ အနေဖြင့် အောက်ပါလင်္ကာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို
လျင်မြန်စွာ သဘောပေါက် နားလည်ပြီး ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

- ၁။ အောင်ပကုလား၊ ဆွေသားတော်ရင်း၊ မိတ်ဖက်ခြင်း။
အောင်ပကုလား၊ ဆွေသားတော်ရိပ်၊ အပြင်မိတ်။
(အောင်)သည် တနင်္ဂနွေ၊ (ပ)သည် ကြာသပတေး။
(ကု)သည် တနင်္လာ၊ (လား)သည် ဗုဒ္ဓဟူး။
(ဆွေ)သည် အင်္ဂါ၊ (သား)သည် သောကြာ။
(တော်)သည် စနေ၊ (ရင်း)သည် ရာဟု ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့. . .

တနင်္ဂနွေနှင့် ကြာသပတေး သည်လည်းကောင်း၊

တနင်္လာနှင့် ဗုဒ္ဓဟူး သည်လည်းကောင်း၊

အင်္ဂါနှင့် သောကြာ သည်လည်းကောင်း၊

စနေနှင့်ရာဟု သည်လည်းကောင်း အလွယ်တကူသိစေရန် ရှင်းလင်း
ရေးသားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါ လင်္ကာတို့ကိုလည်း ထိုနည်း
အတိုင်းဖိုး၍ အဓိပ္ပာယ် ဖော်ထုတ်ယူစေလိုပါသည်။ ယင်းလင်္ကာများ
အားလုံးကို နှုတ်တက်အာဂုံ ဆောင်ထားနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး
ဖြစ်ပါသည်။

- ၂။ ဥသာစိန်ပန်း၊ ဒန်းလှကိုရွာ၊ မိတ်ဖက်ပါ။
ဥသာစိန်ပန်း၊ ဒန်းလှကိုရွာ၊ ပြင်မိတ်ပါ။
- ၃။ အန္တောဂဗ္ဗေ၊ စရေဝံသေ၊ ဓာတ်ဖက်ပေ။
အန္တောဂဗ္ဗေ၊ စရေဝံသေ၊ အတွင်းဆွေ။
- ၄။ မ္မောသောက၊ အင်းဝရာဇာ၊ အသက်မရှည်ရာ
(ဝါ) အိမ်ထောင်ဖက် အသက်မရှည်ရာ။
မ္မောသောက၊ အင်းဝရာဇာ၊ တွင်းရန်သာ။
- ၅။ ဥဝေစံကူး၊ ရေဘူးတောသူ၊ ဓာတ်ရန်သူ။
ဥဝေစံကူး၊ ရေဘူးတောသူ၊ ပြင်ရန်သူ။
- ၆။ ဥညျိ-ခေမာ၊ သုတ-ဝေရီ၊ ရန်စိစီ။
- ၇။ ဥညျိ-ခေမာ၊ သုတ-ဝေရီ၊ ပြင်ရန်မည်။

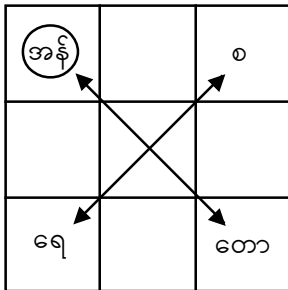
ဤနေရာမှစပြီး အန္တော ဂဗ္ဗေ စရေ ဝံသေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစား၍
ရှင်းလင်းပြမည် ဖြစ်ရာ အထူးဂရုစိုက်ပြီး ကောင်းစွာ သဘောပေါက်သည်အထိ
လေ့လာမှတ်သားရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

ဂြိုဟ်ခွင်၏ သမသတ်ဖြစ်သော အန္တော၊ စရေ ဟူသည့် ပါပဂြိုဟ် (၄)လုံးကို



စတင်ရှင်းပါအံ့။

(ပုံစံ - ၄)
နေဂိုဏ်းပါပဂြိုဟ် (၄)လုံး



(အန်)သည် တနင်္ဂနွေ၊ (တော)သည် စနေ၊ (စ)သည် အင်္ဂါ၊ (ရေ)သည် ရာဟု တည်းဟူသော တနင်္ဂနွေ၊ အင်္ဂါ၊ စနေ၊ ရာဟု ထိုလေးခုကို ပါပဂြိုဟ် ဟူ၍လည်း ကောင်း၊ နေမင်းဂြိုဟ် ဟူ၍လည်းကောင်း မှတ်သား ထားရန်လိုသည်။
ဆက်လက်၍ အန် ဟူသော တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်၏ ပရိယာယ် အကျဉ်းမျှကို အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက် ရှင်းလင်း ပါမည်။

အ ဟူသော တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်၏ ပရိယာယ်မှာကား... .

- | | | | | |
|-----|---------------------------|---|--------------|---------------|
| ၁။ | အက္ခရာအားဖြင့် | - | အ | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၂။ | သင်္ချာအားဖြင့် | - | (၁) | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၃။ | နေ့အားဖြင့် | - | တနင်္ဂနွေ | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၄။ | နာမအားဖြင့် | - | ဂဠုန် | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၅။ | ဂြိုဟ်သက်အားဖြင့် | - | (၆) နှစ် | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၆။ | ဂြိုဟ်အားဖြင့် | - | ပါပဂြိုဟ် | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၇။ | တစ်နည်း ဂြိုဟ်အားဖြင့် | - | အဘဂြိုဟ် | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၈။ | ပိဋကတ်အားဖြင့် | - | တေဇော | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၉။ | ပညတ်အားဖြင့် | - | မီးခဲတေဇော | |
| | | | ဓာတ်ဖို | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၁၀။ | အရသာအားဖြင့် | - | အစပ် | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၁၁။ | အရပ်ဒေသအားဖြင့် | - | အရှေ့ | |
| | | | မြောက် | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၁၂။ | လူမျိုးအားဖြင့် | - | ဝှမ်းလူမျိုး | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၁၃။ | နာမ်ဓာတ်အားဖြင့် | - | ယမ်း | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၁၄။ | ရုပ်ဓာတ်အားဖြင့် | - | နာ | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၁၅။ | အင်္ဂါဝိဇ္ဇာအခေါ်အားဖြင့် | - | သူရဇ္ဇ | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၁၆။ | သဘောအားဖြင့် | - | စိတ် | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၁၇။ | အဆင်းအရောင်အားဖြင့် | - | အနီ | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၁၈။ | ဓာတ်အားဖြင့် | - | မီးခဲ | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၁၉။ | တနင်္ဂနွေသည် အရှေ့အရပ်ကို | - | အစိုးရ | |
| | | | သည် | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၂၀။ | မိတ်ဖက်အားဖြင့် | - | ကြာသ | |
| | | | ပတေး | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၂၁။ | ရန်ဖက်အားဖြင့် | - | အင်္ဂါ | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၂၂။ | အိမ်ထောင်မိတ်သည် | - | သောကြာ | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၂၃။ | အိမ်ထောင်ရန်သည် | - | ဗုဒ္ဓဟူး | ဟူ၍လည်းကောင်း |
| ၂၄။ | ဓာတ်ဖက်သည် | - | စနေ | ဟူ၍လည်းကောင်း |

- ၂၅။ ဓာတ်ရန်သည် - ဗုဒ္ဓဟူး ဟူ၍လည်းကောင်း
- ၂၆။ စိုးမိုးသော ဂြိုဟ်ခွင်သည် - သိဟ်ရာသီ ဟူ၍လည်းကောင်း
- ၂၇။ ကျောက်မျက်ရတနာအားဖြင့် - ပတ္တမြား ဟူ၍လည်းကောင်း
- ၂၈။ လိင်အားဖြင့် - ကျား
(ယောက်ျား) ဟူ၍လည်းကောင်း
- ၂၉။ စိုးမိုးသော နေရာသည် - နတ်ကွန်း ဟူ၍လည်းကောင်း
- ၃၀။ စိုးမိုးချိန်သည် - (၆) လ ဟူ၍လည်းကောင်း
- ၃၁။ ဂြိုဟ်စီးချိန်သည် - (၁) လ ဟူ၍လည်းကောင်း
- ၃၂။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း - ခေါင်း၊ လေစု၊ နှလုံး၊ အကြော၊
ယောက်ျားမှာ လက်ယာဘက်၊
မိန်းမမှာ လက်ဝဲဘက်။
- ၃၃။ သဘောတရားအားဖြင့် - အကျင့်သီလ၊ လုံ့လဝီရိယ၊ သဘော
နိုးဖြောင့်တည်ကြည်မှု၊ ထင်ပေါ်ကျော်
ကြားမှု၊ စိတ်နေစိတ်ထား။
- ၃၄။ ရောဂါဝေဒနာ - မျက်စိနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ၊
ဦးနှောက်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ၊
နှလုံးအားနည်းသည့် ရောဂါ။
- ၃၅။ ဂြိုဟ်အကောင်းအဆိုး - အဆိုး (ပါပဂြိုဟ်)

အထက်ပါတို့မှာ (အ) ဟူသော တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်၏ ပရိယာယ်အကျဉ်းမျှ ဖြစ်သည်။

ပါဠိ ။ ။ **တနင်္ဂ၊ ဝဂီ၊ ဒေတိ ဂဝေသတိတိ။**

အနက် ။ ။ **တနင်္ဂနွေ ယော ဒိဝေါ၊** အကြင်နေ့သည်။ **အနဂီ၊ ဝဂီ၊** အကောက်အကျစ်ကို။ **ဒေတိ၊ ဂဝေသတိ၊** ရှာမှီးတတ်၏။ **ဣတိသွာ၊** ထို့ကြောင့်။ **သော ဒိဝေါ၊** ထို နေ့သည်။ **တနင်္ဂနွေ၊** တနင်္ဂနွေ မည်၏။

ရုပ်ဓာတ်အားဖြင့် (နာ) ဟူသည်မှာ . . .

ခဲပုပ်၊ ခဲမနက် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နာ ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်သည်။ ၎င်း (နာ)ကိုပင် လုပ်ရတ်ကျမ်းတို့၌ **က-ဂဠုန်၊ ခ-ကြွက်မ၊ ဂ-ဟိုင်းမ၊ ဃ-ရာဂ၊ င-တဏှာ** စသည်ဖြင့် သင့်လျော်ရာ အသီးသီးသော အမည်များကို ပေးပြီး ခေါ်ဆိုကြသည်။

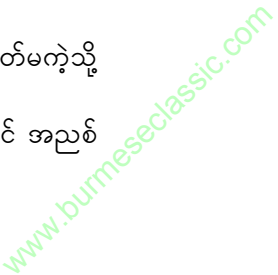
က-ဂဠုန် ဆိုသည်မှာ နဂါးတည်းဟူသော ပြဒါးကို မပြေးနိုင်အောင် ချုပ်တတ်၊ ကုပ်တတ်၊ သုတ်တတ်သဖြင့် ဂဠုန်ဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ခ-ကြွက်မ ဆိုသည်ကား ပြဒါးမှတစ်ပါးသော ဓာတ် (၈) ပါးကို ကြွက်ကဲ့သို့ တစ်စတစ်စ အနည်းငယ် စားတတ်သောကြောင့် ကြွက်မဟု ဆိုသည်။

ဂ-ဟိုင်းမ ဆိုသည်ကား ထို(နာ)သည် အခြားတစ်ပါးသော ဓာတ်မကဲ့သို့ ပဋိသန္ဓေကို မဆောင်ယူနိုင်သောကြောင့် ဟိုင်းမဟု ဆိုလေသည်။

ဃ-ရာဂ ဆိုသည်ကား ထိုနာကို သံ၊ ပြဒါး စသည်တို့နှင့် တွဲလျှင် အညစ်အကြေးဖြစ်၍ ရုတ်တရက် မကုန်နိုင်သောကြောင့် ရာဂဟု ဆိုသည်။

င-တဏှာ ဟူသည်မှာလည်း အထက်အတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။



နာဂသဒ္ဒါကိုစွဲ၍ နာ ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုကြသည်။ ထိုနာနှင့်တွေ့လျှင် တစ်ပါးသောဓာတ်တို့ မခံနိုင်၊ ပျက်စီးစေတတ်သောကြောင့် ဝေဿဝဏ္ဏနတ်မင်းကြီး၏ လက်နက်နှင့်တူသည်။ တစ်ပါးသောဓာတ်တို့၌ရှိသည့် အညစ်အကြေးတို့ကို ဆေးကြောသုတ်သင် စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်တတ်သဖြင့် အမြိုက်ဆေးနှင့်လည်းတူသည်။ မိမိ၏အဆီဖြင့် တစ်ပါးသောဓာတ်တို့အား တစ်နေ့တခြား တိုးပွား၍ အားတန်ခိုးကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့် တေဇောဓာတ် မည်၏။ ပြင်းပျော့၍ အခိုးရှိသောကြောင့် အာပေါဓာတ် မည်၏။ အခိုးဖြစ်သော ပျံသွားတတ်သောကြောင့် အာကာသဓာတ် မည်၏။ စင်စစ် ထို(နာ)၏ အုပ်စိုးသော အဓိကဓာတ်ကား အပုပ်၊ သီတတေဇောဓာတ်တည်း။

နာမ်ဓာတ်အားဖြင့် (ယမ်း) ဟူသည်မှာ . . .

ဂဠုန် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **မြွေပွေး** ဟူ၍လည်းကောင်း သင့်လျော်ရာ အသီးသီး အမည်ပေး၍ ခေါ်ဆိုကြသည်။ **ဂဠုန်** ဟူသည်မှာ ဓာတ်မကိုးပါးတို့ကို ကြိုးကြေမွမှု မရဏသဘောသို့ ရောက်အောင် ချုပ်နိုင်၊ ကုပ်နိုင်၊ သုတ်နိုင်၊ သတ်နိုင်သောကြောင့် ဂဠုန်ဟု ဆိုသည်။

မြွေပွေး ဆိုသည်ကား အဆိပ်အတောက် အခိုးအလှံ ပြင်းထန်သဖြင့် ထိမိလျှင် ပေါက်တတ်၊ စားတတ်သောကြောင့် မြွေပွေးဟု ဆိုသည်။ ထို(ယမ်း)သည် ခိုင်ခံ့သောကြောင့် ပထဝီဓာတ်လည်း ရှိသည်။ အရည်ကြည်လင်သောကြောင့် မုန်တိုင်း ဝါယောဓာတ်လည်း ရှိသည်။ အုပ်စိုးသော အဓိကဓာတ်ကား မီးတောက် တေဇောဓာတ်တည်း။

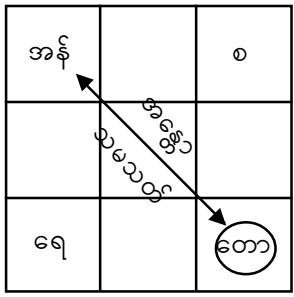
ထိုယမ်းစိမ်းသည် ဆီးဝမ်းရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ကြေကျက်လွယ်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြု၏။ လေကို ပယ်တတ်၏။ သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။

ဤသည်တို့ကား တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်၏ ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်တို့ကို အကျဉ်းမျှ ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

(အ) ဟူသော တနင်္ဂနွေ၏ ပရိယာယ်ပေါင်းမှာ အကျဉ်းအားဖြင့် (၃၅)မျိုး ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။ ပုဂ္ဂလပညတ်ကို လေ့လာသူများအတွက်မူ ထို (၃၅)မျိုးထဲမှ အချို့နှင့်သာ သက်ဆိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ဗေဒင်လက်ရိုး၊ အင်္ဂဝိဇ္ဇာ၊ ဓာတ်ရိုက်၊ ဓာတ်ဆင်၊ မိတ်ဓာတ်၊ ရန်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ် ကောင်း၊ မကောင်း ယတြာများပြုလုပ်ခြင်း၊ အဂ္ဂိရတ် စသည့်ပညာများကို ဝါသနာထုံ လေ့လာသူများအတွက် လိုအပ်သလို အလွယ်ထုတ်ယူ သုံးစွဲနိုင်ရန် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

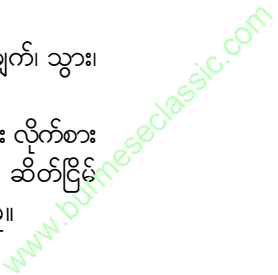
* * *

(ပုံစံ - ၅)



အန် ဟူသော တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်၏ သမသတ်ဖြစ်သော (တော)ဟူသည့် စနေဂြိုဟ်၏ ပရိယာယ်များမှာ တစ်ဖက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

၁။	အက္ခရာ	-	ဋ ဌ ဍ ဎ ဏ တ ထ ဒ ဓ န
၂။	သင်္ချာ	-	ခုနစ် (သို့မဟုတ်) သုည
၃။	နေ့	-	စနေ
၄။	နာမ်	-	မြွေ (သို့မဟုတ်) နဂါး
၅။	ဂြိုဟ်သက်	-	(၁၀) နှစ်
၆။	ဂြိုဟ်	-	ပါပဂြိုဟ်
၇။	တစ်နည်းဂြိုဟ်	-	ဆွေမျိုး (သို့မဟုတ်)အစေခံဂြိုဟ်
၈။	ပိဋကတ်	-	တေဇော
၉။	ပညတ်	-	မီးတောက်၊ တေဇောဓာတ်မ
၁၀။	အရသာ	-	အချဉ်
၁၁။	အရပ်ဒေသ	-	အနောက်တောင်
၁၂။	လူမျိုး	-	ကုလား
၁၃။	ရုပ်ဓာတ်	-	ဒန်
၁၄။	နာမ်ဓာတ်	-	ဆေးဒန်း၊ ဒုတ္တာ
၁၅။	အင်္ဂုဇ္ဈာအခေါ်	-	သောရီ
၁၆။	သဘော	-	ပူပန်ခြင်း
၁၇။	အဆင်းအရောင်	-	အမည်း၊ အနက်
၁၈။	ဓာတ်	-	မီးတောက်
၁၉။	စနေသည်	-	အနောက်အရပ်ကို အစိုးရသည်
၂၀။	မိတ်ဖက်	-	ရာဟု
၂၁။	ရန်ဘက်	-	သောကြာ
၂၂။	အိမ်ထောင်မိတ်	-	ဗုဒ္ဓဟူး
၂၃။	အိမ်ထောင်ရန်	-	ကြာသပတေး
၂၄။	ဓာတ်ဖက်	-	တနင်္ဂနွေ
၂၅။	ဓာတ်ရန်	-	သောကြာ
၂၆။	စိုးမိုးသော အဝတ်	-	ဆွေးမြည့်ဟောင်းနွမ်းသောအဝတ်
၂၇။	စိုးမိုးသော နတ်	-	ဗြဟ္မာနတ်
၂၈။	ပရိယာယ်	-	ဆွေမျိုးညာတိ၊ အစေခံ၊ မိတ်ဆွေ၊ ဒွန်းစက္ကား၊ လျှို့ဝှက်ပညာရှင်များ။
၂၉။	စိုးမိုးသော ဂြိုဟ်ခွင်	-	မကာရရာသီ၊ ကိုရာသီ
၃၀။	ကျောက်မျက်အခေါ်	-	နီလာ
၃၁။	လိင်	-	နပန်းပဏ္ဍုန် (ကျား မဟုတ်၊ မ မဟုတ်)
၃၂။	စိုးမိုးချိန်	-	(၁) နှစ်
၃၃။	ဂြိုဟ်စီးချိန်	-	(၃၀) လ
၃၄။	အရသာ	-	အဖန်။
၃၅။	ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း	-	ဝမ်းဗိုက်၊ လေစု၊ စိတ်ပိုင်း၊ အရိုး၊ ချက်၊ သွား၊ လိင်
၃၆။	သဘောတရား	-	တည်ငြိမ်မှု၊ သစ္စာရှိမှု၊ စာကြီးပေကြီး လိုက်စား လိုမှု၊ လျှို့ဝှက်ပညာလိုက်စားလိုမှု၊ ဆိတ်ငြိမ် အရပ်ကြိုက်မှု။ အကြင်နာကင်းမှု။



၃၇။ ရောဂါဝေဒနာ - အဆုတ်နာ၊အကြောရောင်ရောဂါ၊ဝမ်းနာရောဂါ၊
အစာမကြေရောဂါ၊အားယုတ်ရောဂါ၊ဆီးရောဂါ။

ပါဠိ ။ ။ **စုတိပဝတ္တိ ဇနေတိတိ စနေ။**

အနက် ။ ။ **ယော ဒိဝေါ၊** အကြင်နေ့သည်။ **စုတိပဝတ္တိ၊** သားဦး၊ မယားဦး၊
ဥစ္စာဦးတို့ ရွေ့လျော့ ပျက်စီးသည်၏ အဖြစ်ကို။ **ဇနေတိ၊**
ဆောင်တတ်၏။ **ဣတိတသ္မာ၊** ထို့ကြောင့်။ **ယော ဒိဝေါ၊**
ထိုနေ့သည်။ **စနေ၊** စနေ မည်၏။

ထို စနေ၏ ရုပ်ဓာတ်အားဖြင့် (ဒန်) ဟူသည်မှာ . . .

ကြေးနီကို ဒန် ဟုခေါ်သည်။ ထိုကြေးနီကိုပင် **က-ကျား မ၊ ခ-ဂဠုန်၊ ဂ-ပြည့်တန်ဆာမ၊ ဃ-ရေနတ်နဂါး** စသည်ဖြင့် သင့်လျော်ရာ အမည်များ ပေး၍
ခေါ်ဆိုကြသေးသည်။

က-ကျားမ ဟူသည်မှာ တနင်္လာနာမ်ဖြစ်၍ လည်းကောင်း၊ ပဋိသန္ဓေ ယူ
တတ်သောကြောင့် လည်းကောင်း ကျားမ ဟု ဆိုသည်။

ခ-ဂဠုန် ဆိုသည်ကား ကျောက်နဂါး ဟု ခေါ်သည့် ဆေးဒန်းကို ထို ဒန်နှင့်
ဖမ်းလျှင် မရွေ့မပြေး အခိုင်အမာ နေသည်ဖြစ်၍ ချုပ်တတ်၊ ကုပ်တတ်သောကြောင့်
ဂဠုန်ဟု ဆိုသည်။ တစ်နည်းကား ထိုဒန်နှင့် ဆေးဒန်းကို အန္တောဓာတ် ဟူ၍လည်း
ခေါ်သည်။

ဂ-ပြည့်တန်ဆာမ ဟူသည်မှာ ပဋိသန္ဓေယူရန် လက်မခံသောဓာတ် ဟူ၍
မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ပြည့်တန်ဆာမ ဟု ထိုဒန်ကိုခေါ်သည်။

ဃ-ရေနတ်နဂါး ဆိုသည်ကား ဂဠုန် ဟုခေါ်သော နာ၏အစား ကုန်အောင်
စားတတ်သောကြောင့် ရေနတ်နဂါး ဟု ခေါ်သည်။ တစ်နည်း ထိုဒန်သည် ဓာတ်
အပေါင်းတို့ ပဋိသန္ဓေတည်ရာဖြစ်သဖြင့် အပုပ်ဓာတ်လည်း ရှိသည်။ အညစ်အကြေး
များဖြင့်လည်း အပုပ်ဓာတ်ရှိသည်။ အုပ်စိုးသော အဓိကဓာတ်ကား အာပေါဓာတ်
တည်း။

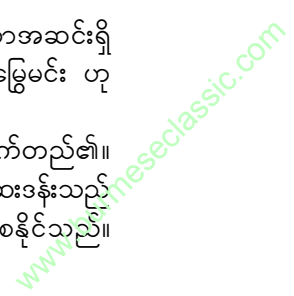
ထိုစနေ၏ နာမ်ဓာတ်ဖြစ်သော ဆေးဒန်းကို . . .

ကျောက်နဂါး ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရွှေအဆင်းရှိသောကြောင့် မြေမင်း ဟူ၍
လည်းကောင်း သင့်လျော်ရာ အသီးသီး အမည်ပေးပြီး ခေါ်ကြသည်။

ကျောက်နဂါး ဟူသည်ကား ကျောက်ခဲ ကျောက်သားကိုစား၍ အဆိပ်
အတောက်ပွားများရကား တစ်ပါးသောဓာတ်တို့ကို ကျိုးကြေအောင် ပြုတတ်သော
ကြောင့် ကျောက်နဂါး ဟု ဆိုသည်။ သေလာနာဂ ဟူသည်မှာ သေလာ-ကျောက်၊
နာဂ-နဂါး၊ ကျောက်နဂါး ဟု ဆိုသည်။ သမဏ ဟူသည်မှာ ဝါသောအဆင်းရှိ
သည့် သင်္ကန်းကို ဝတ်ရုံသောရဟန်းကို သမဏ ခေါ်သကဲ့သို့ ဝါသောအဆင်းရှိ
သဖြင့် သမဏခေါ်သည်။

ရွှေအဆင်းရှိသော မြေမင်း ဟူသည်ကား ရွှေရောင်ကဲ့သို့ ဝါသောအဆင်းရှိ
သည့် အရှင်သခင် နဂါးမင်း ဖြစ်သောကြောင့် ရွှေအဆင်းရှိသည့် မြေမင်း ဟု
ဆိုသည်။

ဓမ္မဒိန္နာမင်းသည် ပဉ္စသီလ၊ အဋ္ဌင်္ဂသီလတို့ကို မိမိလည်း ဆောက်တည်၏။
တိုင်းသူပြည်သားများကိုလည်း ဆောက်တည်စေ၏။ အလားတူပင် ထိုဆေးဒန်းသည်
မိမိကိုယ်တိုင်လည်း သိဒ္ဓိ (၁၀) ပါး ဝိဇ္ဇာဓိုရ်လမ်းကို ပေါက်ရောက်စေနိုင်သည်။



တစ်ပါးသော ဓာတ်တို့ကိုလည်း ပေါက်ရောက်စေနိုင်သောကြောင့် ဓမ္မဒိန္နာမင်းနှင့် တူသည်။

ထို ဆေးဒန်းသည် ခိုင်မာသောကြောင့် သေလာပထဝီဓာတ်လည်း ရှိသည်။ ပူလောင်စေတတ်သောကြောင့် တေဇောဓာတ်လည်း ရှိသည်။ အခိုးရှိသောကြောင့် အာကာသဓာတ်လည်း ရှိသည်။ အုပ်စိုးသော အဓိကဓာတ်ကား လေမုန်တိုင်း ဝါယောဓာတ်တည်း။

ဆေးဒန်းသည် အဆိပ်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ ယားနာ၊ နူနာ၊ ပါးစပ်နာ၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ အနာပေါက်၊ လေရောဂါတို့ကို ပယ်ပျောက်စေတတ်၏။ ဆံပင်ရောဂါကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း (အန်)ဟူသော တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်၏ ပရိယာယ်မှာ ဂြိုဟ်အားဖြင့် ပါပဂြိုဟ်၊ ပိဋကတ်အားဖြင့် တေဇော၊ ပညတ်အားဖြင့် မီးခဲတေဇောဓာတ်ဖို၊ (တော)ဟူသော စနေဂြိုဟ်၏ ပရိယာယ်မှာ ဂြိုဟ်အားဖြင့် ပါပဂြိုဟ်၊ ပိဋကတ်အားဖြင့် တေဇော၊ ပညတ်အားဖြင့် မီးတောက်တေဇော ဓာတ်မများ ဖြစ်ကြလေရာ ထို(အန္တော)သည် တေဇောဓာတ် ဖို မဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ထင်ရှားသောကြောင့် တေဇောဓာတ်ဖြစ်ကြောင်း သိအပ်သည်။

တေဇောဓာတ်၏ သဘောသည် တက်စေ ပူစေ၏။ တေဇောဓာတ်၏ သဘာဝမှာကား ပူစေတတ်သော လက္ခဏာမျှသာ ရှိသည်။ **(တပေတီတိ၊ တေဇောဇီရတိ၊ တေဇော)။ တပေတီ၊** ပူစေတတ်၏။ **ဣတိတသ္မာ၊** ထိုသို့ ပူစေ ရင့်စေသော သတ္တိကြောင့်။ **တေဇော၊** တေဇောမည်၏။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုလျှင် တေဇောသည် မီးဖြစ်သည် ဟူ၍ လူပြိန်းသိသိနေခြင်းထက်၊ အဘိဓမ္မာအလိုအားဖြင့် ပူအေးခြင်းသဘော၊ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ ထက်မြက်ခြင်း၊ အရှိန်သဘောကို တေဇောဟုခေါ်ခြင်း၊ ပူလောင်ရင့်ကျက်စေခြင်း၊ ပူသော အငွေ့လွှတ်ခြင်း၊ နူးညံ့သော အဖြစ်သို့ မပေးခြင်း စသည် လက္ခဏာများကို ဆောင်ကြောင်းကိုပါ သိအပ်သည်။

၁။ မျိုမျိုသမျှ အာဟာရတို့ကို ကြေမွနူးနပ်၊ ကျိုချက်လတ်၍၊ ဓာတ်ကြည် ဓာတ်နုစိ၊ အဆီစစ်သော ပါစကဝမ်းမီး၊ (ပါစကတေဇော)။

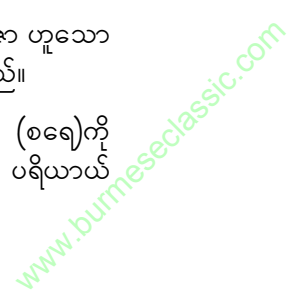
၂။ ပျိုမျစ်နုနယ်သော အရွယ်အဆင်းတို့ကို ဟောင်းနွမ်းရင့်ရော်၊ အိုရုပ်ပေါ်အောင်၊ အမြဲလောင်သည့် ဇီရဏဓာတ်မီး၊ (ဇီရဏတေဇော)။

၃။ ရက်ဆက်ရက်ခြား၊ ဖျားတုံပူတုံ၊ ကျပ်ထုံညောင်းညာ၊ ကိုက်ခဲစွာ၍ သန္တာပ မည်သော အပျက်ဓာတ်မီး (သန္တာပတေဇော)။

၄။ သွေးသည်းခြေတို့ကို အနေပျက်အောင်၊ အကျက်လောင်၍၊ ပေါက်နာ၊ ကျောက်မာ၊ နူနာ၊ ရူးနာ၊ ရောဂါဆန်းရိုး၊ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပြုတတ်သည့် ဒါဟမည်သော အပျက်ဓာတ်မီး (ဒါဟတေဇော)။

ပါစကတေဇော၊ ဇီရဏတေဇော၊ သန္တာပတေဇော၊ ဒါဟတေဇော ဟူသော တေဇောဓာတ်လေးပါးကို (မီး)ဟူသည့် အဆင့်မှတက်ပြီး သိအပ်သည်။

အထက်ပါတို့မှာ (အန္တော)ကို ရှင်းလင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ယခု (စရေ)ကို ဆက်လက် ရှင်းလင်းရမည်ဖြစ်ရာ ရှေးဦးစွာ (စ)ဟူသော အင်္ဂါနာမ်၏ ပရိယာယ်ကို ရှင်းလင်းပါအံ့။



(စ) ဟူသော အင်္ဂါဂြိုဟ်မင်း၏ ပရိယာယ်မှာ...

၁။	အက္ခရာအားဖြင့်	-	၈ ဆ ၉ ဈ ည
၂။	သင်္ချာ	-	(၃) ဂဏန်း
၃။	နေ့	-	အင်္ဂါ
၄။	နာမ်	-	ခြင်္သေ့
၅။	ဂြိုဟ်သက်	-	(၈) နှစ်
၆။	ဂြိုဟ်	-	ပါပဂြိုဟ်
၇။	တစ်နည်းဂြိုဟ်	-	လင်ဂြိုဟ်၊ ကျွန်ဂြိုဟ်
၈။	ဝိဇ္ဇကတ်	-	ဝါယော
၉။	ပညတ်	-	လေညင်း ဝါယောဓာတ်ဖို
၁၀။	အရသာ	-	အခါး
၁၁။	အရပ်ဒေသ	-	အရှေ့တောင်
၁၂။	လူမျိုး	-	တလိုင်း
၁၃။	ရုပ်ဓာတ်	-	သံ
၁၄။	နာမ်ဓာတ်	-	လက်ချား၊ စိန်
၁၅။	အင်္ဂုဏ်အခေါ်	-	ဘောမ
၁၆။	သဘော	-	ခွန်အား
၁၇။	အဆင်းအရောင်	-	နီဖြူ
၁၈။	ဓာတ်	-	လေ
၁၉။	အင်္ဂါသည်	-	တောင်အရပ်ကို အစိုးရသည်
၂၀။	မိတ်ဖက်	-	သောကြာ
၂၁။	ရန်ဘက်	-	တနင်္ဂနွေ
၂၂။	အိမ်ထောင်မိတ်	-	ကြာသပတေး
၂၃။	အိမ်ထောင်ရန်	-	ရာဟု
၂၄။	ဓာတ်ဖက်	-	ရာဟု
၂၅။	ဓာတ်ရန်	-	တနင်္လာ
၂၆။	စိုးမိုးသောအဆင်း	-	အနီရင့်၊ မိုးကြိုးရောင်
၂၇။	စိုးမိုးသောအဝတ်	-	မီးလောင်ရာရှိသောအဝတ်
၂၈။	စိုးမိုးသောနတ်	-	မီးစောင့်နတ်
၂၉။	စိုးမိုးသောအရပ်	-	တောင်အရပ်
၃၀။	စိုးမိုးသောဂြိုဟ်ခွင်	-	မိဿရာသီ၊ ပြိဿရာသီ
၃၁။	ကျောက်မျက်အခေါ်	-	သန္တာကျောက်၊ ကျောက်ခက်
၃၂။	လိင်	-	ယောက်ျား (ကျား)
၃၃။	စိုးမိုးသောနေရာ	-	မီးဖိုချောင်၊ စစ်မြေပြင်၊ သားသတ်ရုံ
၃၄။	စိုးမိုးချိန်	-	(၁) ရက်
၃၅။	ဂြိုဟ်စီးချိန်	-	(၂) လ
၃၆။	ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း	-	မျက်စိ၊ ကျောက်ကပ်၊ သားအိမ်၊ မျက်နှာဝဲဘက်နားရွက်

- ၃၇။ သဘောတရား - သတ္တိရှိမှု၊ ဒေါသကြီးမှု၊ လုပ်ရဲခြင်း၊ စိတ်ဆိုးလွယ်၊ စိတ်ပြေလွယ်ခြင်း၊ တည်ငြိမ်ခြင်း၊ ဝတ္တရားကျေပွန်ခြင်း၊ စွန့်စားခြင်း။
- ၃၈။ ရောဂါဝေဒနာ - အဖျားအနာ၊ ပုလိပ်ရောဂါ၊ အဖုပေါက် ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အရေပြားတွင် အနာပေါက်ခြင်း၊ မီးလောင်ဒဏ်ရာရခြင်း။
- ၃၉။ ဂြိုဟ်အကောင်းအဆိုး - အဆိုး။

ပါဠိ ။ ။ အင်္ဂသမ္ပန္နံ ဝိနံ ဇနေတိတိ အင်္ဂါ။

အနက် ။ ။ **ယော ဒိဝေါ၊** အကြင်နေ့သည်။ **အင်္ဂသမ္ပန္နံ၊** အဆင်းအင်္ဂါလက္ခဏာနှင့် ပြည့်စုံခြင်းကို လည်းကောင်း။ **ဝိနံ၊** အတတ်ပညာဖြင့် ပြည့်စုံခြင်းကို လည်းကောင်း။ **ဇနေတိ၊** ဖြစ်စေတတ်၏။ **ဣတိတသ္မာ၊** ထို့ကြောင့်။ **သော ဒိဝေါ၊** ထိုနေ့သည်။ **အင်္ဂါ၊** အင်္ဂါမည်၏။

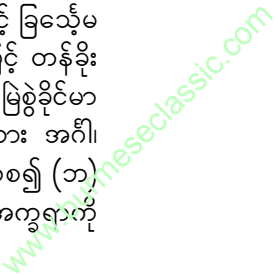
ထို အင်္ဂါ၏ ရုပ်ဓာတ်မှာ (သံ) ဖြစ်သည်။ ထို သံကို ခြင်္သေ့ဟု ခေါ်သည်။ အမျိုးအားဖြင့် လောဟာသံ၊ ကုန်းသံ၊ ရေသံ၊ ဖိုဦးသံ၊ ချောင်းသံ၊ နွားလျှာသံ၊ မုန့်ဆန်းပျားသံ၊ ပုရွက်သံ၊ ပထဝီမုက္ခသံ၊ ခြသံ၊ ကြာစေ့သံ အစရှိသောအားဖြင့် သံမျိုး (၁၆၇)မျိုးရှိ၏။ ထိုသံတို့သည် ကျောက်ခဲကြီး၌ သန္ဓေစွဲပြီး အလုံး သော်လည်းကောင်း၊ အချောင်း သော်လည်းကောင်း ရှိတတ်၏။ မြစ်ရိုးရေအလျှင်၊ ချောင်းကမ်းပါး၊ ရေအိုင်၊ ရေမပြတ်သော စိမ့်စမ်းတို့၌ ရှိတတ်၏။ မြေတွင်း၊ ကျောက်တွင်းတို့၌လည်း ရှိတတ်၏။ ထိုသံတို့တွင် (၁၆၀) သော သံအမျိုးတို့မှာ ဓားမ၊ ပုဆိန်၊ ပဲခွပ်၊ စူးဆောက်အစရှိသည့် လူတို့၏ အသုံးအဆောင်များကိုသာ လုပ်ရ၏။ လုပ်ရတ်သို့မဝင် ဉာဏ်ရှိ၍ ပင် လုပ်သော်လည်း ဓနသိဒ္ဓိလောက်သာ ပေါက်ရောက်၏။ သိဒ္ဓိ(၁၀)ပါး ဝိဇ္ဇာခိုရ်လမ်းသို့မူကား မပေါက်ရောက်နိုင်။ ထိုသံများကို တေဇောဓာတ် လွန်၍ သံကြမ်းခေါ်သည်။

ခုနစ်မျိုးသော သံမှာမူ သံနု ဖြစ်သောကြောင့် သယံဇာတသံ ဟုခေါ်သည်။ သိဒ္ဓိ (၁၀) ပါး ဝိဇ္ဇာခိုရ်လမ်းကို ဆုံးခန်းတိုင်အောင် ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။

သံကြမ်းကို ခြင်္သေ့ဖို ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သံနုကို ခြင်္သေ့မ ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်သည်။

ခြင်္သေ့ဖိုဟူသည့် သံကြမ်းသည် အခြားတစ်ပါးသော ဓာတ်တို့ကို သေအောင် ကြေအောင် ဟောက်နိုင်၏။ မိမိသည်ကား ပဋိသန္ဓေ မဆောင်ယူနိုင်သောကြောင့် ခြင်္သေ့ဖိုဟု ဆိုသည်။

သံနုမှာမူ အခြားတစ်ပါးသော ဓာတ်တို့ကိုလည်း သေအောင်ကြေအောင် ဟောက်နိုင်၏။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ပဋိသန္ဓေ လွယ်ယူနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ခြင်္သေ့မဟု ခေါ်သည်။ ထိုသံသည် အခြားတစ်ပါးသော ဓာတ်တို့ကို အထူးသဖြင့် တန်ခိုးရှိလာအောင် ပြုပြင် ဖန်ဆင်းတတ်သောကြောင့် သိကြားမင်းနှင့်တူသည်။ မြဲစွဲခိုင်မာသောကြောင့် လှေသင်္ဘောတို့၏ ကျောက်ဆူးနှင့် တူပေသည်။ နာမ်ကား အင်္ဂါ၊ အက္ခရာကား (သ)အက္ခရာတည်း။ ပိဋကတ်တော် ပရိတ်ကြီးတွင် (သ)ကစ၍ (ဘ)တွင် ဆုံးသည်။ သို့ဖြစ်၍ (သ)ကို ရေတွင်ပြလျှင် (ဘ)ဖြစ်၏။ ထို (သ)အက္ခရာကို



နိုင်စေလိုသော် (ဘ)အက္ခရာဓာတ်သည် သတ်ဆေးပင်တည်း။ ထို သံနုသည် ကြမ်းတမ်း ခိုင်ခံ့သောကြောင့် သီလာ ပထဝီဓာတ်လည်း ရှိ၏။ အုပ်စိုးသော အဓိက ဓာတ်ကား အာပေါဓာတ်တည်း။

သံ၏ အကျိုးမှာ သာမညသံသည် အသက်ရှည်ခြင်း၊ ခွန်အားကြီးခြင်း၊ ရဲရင့်ခြင်း၊ ပေါက်သော အနာရောဂါကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ မာန်ယစ်ခြင်းများကို ပြုတတ်၏။

လူတို့အတွက် သံနှင့်တူသော နှုတ်မြိန်ဆေးသည် အခြား မရှိပြီ။

သံမကံသည် ရောင်ရမ်းသော အနာဒုလ္လာနာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ နူနာ၊ ဖျော့တော့သောအနာ၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းသော အနာ၊ ပိတ်ကိုက်နာ၊ လေကြောင့်ဖြစ်သော အနာကို နိုင်၏။ အရွယ်ကို နုပျိုစေ၏။ မျက်စိနာနှင့် သင့်၏။ အသံ အောင်စေတတ်၏။

သံသည် ဆီးဝမ်းရွှင်ခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ခြောက်ကပ်၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ခေါင်းပါးစေတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ လေကို ဖြစ်စေတတ်၏။ သည်းခြေသလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ ၎င်းပြင် အဆိပ်၊ ထိုးအောင့်၊ ဖောရောင်၊ မြင်းသရိုက်၊ အဖျဉ်း၊ အဆီတိုး၊ တုလာသရောနာ၊ ပိုးရောဂါ၊ နူနာ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ထိုအင်္ဂါ၏ နာမ်ဓာတ်ဖြစ်သော **လက်ချား**ကို **ဆင်အောင်းမ** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ကြွက်ဖြူ** ဟူလည်းကောင်း၊ **ကုလား** ဟူ၍လည်းကောင်း သင့်လျော်ရာ အသီးသီး အမည်ပေးပြီး ခေါ်ဆိုကြသည်။

ဆင်အောင်းမ ဟူသည်ကား ဆင်ရိုင်းနှင့်တူသည့် အခြားတစ်ပါးသော ဓာတ်တို့ကို ကျုံးတွင်းသို့ ညှပ်ကာ သွင်းတတ်သောကြောင့် ဆင်အောင်းမ ဟု ဆိုသည်။

ကြွက်ဖြူ ဟူသည်ကား တနင်္လာနာမ်ကို ကောက်၍ ကြွက်ဖြူ ဟု ဆိုသည်။

ကုလား ဆိုသည်မှာမူ တနင်္လာနာမ်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနာမ် နာမ်နှစ်ပါးရှိသောကြောင့် ကုလား ဟု ဆိုသည်။

ထို လက်ချားသည် ဓာတ်နှစ်ပါးကို ပေါင်းစပ်တတ်သောကြောင့် အောင်သွယ် နှင့်တူသည်။ အညစ်အကြေးကို ဆေးကြောတတ်သောကြောင့် ရေကြည်နှင့်တူသည်။ ခိုင်ခံ့သောကြောင့် ပထဝီဓာတ်လည်း ရှိသည်။ အုပ်စိုးသော အဓိကဓာတ်ကား တေဇောဓာတ်တည်း။

ထိုအင်္ဂါနာမ်၏ နာမ်ဓာတ်ဖြစ်သော လက်ချား၏အကျိုးမှာ ဝမ်းမီးကိုပြုတတ်၏။ ခြောက်ကပ်၏။ သလိပ်ကိုပယ်တတ်၏။ သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ ချောင်းဆိုးပန်းနာ၊ အန်ခြင်း၊ အဖျား၊ ပါဒရက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ရေ ဟူသော ရာဟုဂြိုဟ်၏ ပရိယာယ်

အောက်ပါတို့မှာ (ရေ)ဟူသော ရာဟုဂြိုဟ်၏ ပရိယာယ်များ ဖြစ်သည်။

- ၁။ အက္ခရာ - ရကောက်
- ၂။ သင်္ချာ - (၈) ဂဏန်း
- ၃။ နေ့ - ဗုဒ္ဓဟူး
- ၄။ နာမ် - ဟိုင်းဆင်
- ၅။ ဂြိုဟ်သက် - (၁၂) နှစ်
- ၆။ ဂြိုဟ် - ပါပဂြိုဟ်
- ၇။ တစ်နည်းဂြိုဟ် - ခြေလေးချောင်း



- ၈။ ပိဋကတ် - ဝါယော
- ၉။ ပညတ် - မုန်တိုင်းဝါယောဓာတ်မ
- ၁၀။ အရသာ - အဖန်
- ၁၁။ အရပ်ဒေသ - အနောက်မြောက်
- ၁၂။ လူမျိုး - တရုတ်
- ၁၃။ ရုပ်ဓာတ် - ဘော်
- ၁၄။ နာမ်ဓာတ် - ဟင်းရိုင်း
- ၁၅။ အင်္ဂုဇာအခေါ် - ဗုဒ္ဓ
- ၁၆။ သဘော - မာန
- ၁၇။ အဆင်းအရောင် - နီပြောက်ကျား
- ၁၈။ ဓာတ် - လေ
- ၁၉။ ရာဟုသည် - အနောက်တောင်အရပ်ကို
အစိုးရသည်
- ၂၀။ မိတ်ဖက် - စနေ
- ၂၁။ ရန်ဘက် - ဗုဒ္ဓဟူး
- ၂၂။ အိမ်ထောင်မိတ် - တနင်္လာ
- ၂၃။ အိမ်ထောင်ရန် - အင်္ဂါ
- ၂၄။ ဓာတ်ဖက် - အင်္ဂါ
- ၂၅။ ဓာတ်ရန် - ကြာသပတေး
- ၂၆။ ဂြိုဟ်၏အကောင်းအဆိုး - အဆိုး

မှတ်ချက် ။ ။ ရာဟုဂြိုဟ်သည် နေ့ (၇) နေ့တွင် မပါချေ။ ယာယီဂြိုဟ်မြောင် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ နံနက်ပိုင်းမှ မွန်းတည့်ချိန်အထိကို ဗုဒ္ဓဟူးဟု သတ်မှတ်ပြီး မွန်းတည့်ချိန်မှ ညနေပိုင်းအထိကို ရာဟု ဟူ၍ ယူရသည်။ ဂြိုဟ်စီးဂြိုဟ်နင်းတွင် အထူး အရေးပါသည်။

ပါဠိ ။ ။ သြဘာသံ မစ္ဆရိယဘာဝံ ဇနေတိတိရာဟု။

အနက် ။ ။ **ယောဒိဝေါ၊** အကြင်နေ့သည်။ **သြဘာသံ၊** နေလတို့၏ အရောင်အလင်းကို။ **မစ္ဆရိယဘာဝံ၊** ဝန်တိုသည်အဖြစ်ကို။ **ဇနေတိ၊** ဖြစ်စေတတ်၏။ **က္ကတိတသ္မာ၊** ထို့ကြောင့်။ **သောဒိဝေါ၊** ထိုနေ့သည်။ **ရာဟု၊** ရာဟု မည်၏။

ထိုရာဟု၏ ရုပ်ဓာတ်မှာ ဘော် ဖြစ်သည်။ စင်ကြယ်သောငွေကို ဘော်ဟု ခေါ်သည်။ ထိုဘော်ကိုပင် **က- ဟိုင်းဆင်၊ ခ- အိမ်ကြောင်၊ ဂ- ဖား** စသည်ဖြင့် သင့်လျော်ရာ အမည်များ အသီးသီးပေးပြီး ခေါ်ဆိုကြသည်။

က - ဟိုင်းဆင် ဆိုသည်မှာ အစွယ် မရှိသောကြောင့် ဟိုင်းဆင် ဟု ခေါ်သည်။

ခ - အိမ်ကြောင် ဆိုသည်မှာ ကြွက်ကို သတ်တတ်သောကြောင့် အိမ်ကြောင် ဟု ဆိုသည်။

ဂ - ဖား ဆိုသည်ကား နဂါးဟုခေါ်သော မီးရပ်ပြဒါး၏ အစာဖြစ်သော ကြောင့် ဖားဟု ဆိုသည်။

တစ်နည်း ထိုဘော်သည် နိဗ္ဗာန်ကို မြင်တတ်သောကြောင့် သောတာပန်နှင့် တူ၏။



တစ်နည်း ခပ်သိမ်းကုန်သော ဓာတ်တို့ကို ပဋိသန္ဓေ ထိန်းသိမ်း၍ ထား တတ်သောကြောင့် မိန်းမနှင့်တူ၏။

တစ်နည်း တစ်ပါးသော ဓာတ်တို့၏ သဘောကို မလိုက်မူဘဲ မိမိနှင့်တူစွာ ဓာတ်တစ်ပါးကို ပွားများစေတတ်သဖြင့် သားသမီးပေါက်ကောင်းသည့် အမိနှင့် လည်း တူ၏။

သို့သော်လည်း ပျော့ပျောင်းသောကြောင့် အာပေါဓာတ်လည်း ရှိသည်။ ကြည်လင်စင်ကြယ်သောကြောင့် သည်းခြေဓာတ်လည်း ရှိသည်။ ရာဟုဓာတ်ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုကြသည်။ အုပ်စိုးသော အဓိကဓာတ်ကား သေလာပထဝီဓာတ် တည်း။

ထိုရာဟုဂြိုဟ်၏ နာမ်ဆေးဟူသော ဟင်းရိုင်းကို ခြင်္သေ့ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရာဟုမင်း ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဂဠုန်မင်း ဟူ၍လည်းကောင်း သင့်လျော်ရာ အသီးသီး အမည်ပေးပြီး ခေါ်ဆိုကြသည်။

ခြင်္သေ့ ဆိုသည်ကား တစ်ပါးသော ဓာတ်တို့ကို သေအောင်၊ ကြေအောင် ဟောက်နိုင်သောကြောင့် ခြင်္သေ့ ဟု ဆိုသည်။

ရာဟုမင်း ဟူသည်မှာ ရာဟုနာမ် အက္ခရာဖြစ်သောကြောင့် ရာဟုမင်း ဟု ဆိုသည်။

ဂဠုန်မင်း ဟူသည်ကား နဂါးသုံးကောင်ကို ပေါက်စားပြီး ကောင်းကင်သို့ ပျံသွားတတ်သဖြင့် ဂဠုန်မင်း ဟု ဆိုသည်။

တစ်နည်း ထို ဟင်းရိုင်းသည် ပျော့ပျောင်းစေတတ်သဖြင့် အာပေါဓာတ် လည်း ရှိသည်။ အုပ်စိုးသည့် အဓိကဓာတ်ကား မုန်တိုင်း ဝါယောဓာတ်တည်း။

ထိုဟင်းရိုင်းသည် သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ မျက်စိရောဂါ၊ ပျို့အန်၊ နူနာ၊ အဖျား၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ အဖျား၊ အစာမကြေ၊ လေပြည့်၊ အဆိပ်ရောဂါတို့ကို ပယ်တတ်၏။

ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ၈ ဟူသော အင်္ဂါဂြိုဟ်၏ ပရိယာယ်မှာ ဂြိုဟ်အားဖြင့် ပါပဂြိုဟ်၊ ပိဋကတ်အားဖြင့် ဝါယော၊ ပညတ်အားဖြင့် လေညင်းဝါယော ဓာတ်ဖို၊ ၉ ဟူသော ရာဟုဂြိုဟ်၏ ပရိယာယ်မှာ ဂြိုဟ်အားဖြင့် ပါပဂြိုဟ်၊ ပိဋကတ်အားဖြင့် ဝါယော၊ ပညတ်အားဖြင့် မုန်တိုင်း ဝါယောဓာတ်မများ ဖြစ်ကြလေရာ ထို ၈ ရေသည် ဝါယောဓာတ်ဖိုမ ဖြစ်ကြောင်း သိအပ်သည်။

ဝါယောဓာတ်၏ သဘောသည် ခိုင်ခံ့စေတတ်၏။ ခိုင်ခံ့ခြင်း လက္ခဏာမျှသာ ရှိ၏။ **ဝိတ္တမ္ပတီ ဘိဝါယော။ ဝိတ္တမ္ပတီ၊** ခိုင်ခံ့စေတတ်၏။ **ဣတိတသ္မာ၊** ထို့ကြောင့်၊ **ဝါယော၊** ဝါယောမည်၏။

ဝါယောဆိုလျှင် လေ ဟူ၍ သာမန် သိနေခြင်းထက် အဘိဓမ္မာ အလိုအားဖြင့် ဝါယောဓာတ်၏ သဘောမှာ မိမိနှင့်အတူဖြစ်သော ရုပ်တို့ကို တွန်းကန် ထောက်ပံ့ လှုပ်ရှားခြင်းသဘော လှုပ်ရှားလွင့်ပါးခြင်း၊ သန်စွမ်းသော အဟုန်သဘောဖြစ်ကြောင်း သိနားလည်ရန် လိုသည်။ ရွှေ့လျားခြင်း၊ လှုပ်ရှားသွားလာစေခြင်း၊ ထောက်ပံ့၍ ပြည့်စေခြင်း၊ ရှေးရှုဆောင်ရွက်ခြင်း သဘောလက္ခဏာ ဖြစ်၏။ ထိုအတိုင်း ဆောင် ရွက်၏။ ဆက်၍ ရှင်းဦးအံ့။

- ၁။ ဝင်သက်လေ - အဿာသ
- ၂။ ထွက်သက်လေ - ပဿာသ
- ၃။ အားခွန်ဗလ ခေါ်ဆိုသော ဗလဓာတ်လေ
- ၄။ ဖြစ်ဖက်ကလပ် သဟဇာတ်ကို၊



၅။	ကြပ်မကြိုးပမ်း၊ ပင့်ချီထမ်းသော ပင့်ချီသမျှ သဟဇာတ်ကို၊	-	ထမ္မဓာတ်လေ
၆။	မကျလေအောင်၊ တံစားဆောင်သော ကိုယ်အင်္ဂါကို၊ တည်ရာရွေ့စေ၊	-	ဓာရဏလေ
၇။	လှုပ်ရှားစေသော	-	စလနဓာတ်လေ
၈။	သွားလိုသောအခါ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော	-	ဂမနဓာတ်လေ
၉။	တုံ့တုံ့ကြပ်ကြပ် ရပ်လိုသောအခါ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော	-	ဌာနဓာတ်လေ
၁၀။	ထိုင်လိုသည့်အခါ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော	-	နိသဇ္ဇဓာတ်လေ
၁၁။	လျောင်းလိုသည့်အခါ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော-	-	သယနဓာတ်လေ
၁၂။	ကိုယ်အင်္ဂါကို၊ ချိမြှောက်လိုကာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော	-	ဥက္ခေပဓာတ်လေ
၁၃။	ကိုယ်အင်္ဂါကို၊ ပစ်ချလိုကာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော	-	နိက္ခေပဓာတ်လေ
၁၄။	ထိုမှတစ်ဆင့်၊ ဖီလာအရပ်၊ ပစ်လိုလတ်ကာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော	-	ဝိက္ခေပဓာတ်လေ
၁၅။	ကိုယ်အင်္ဂါကို ကွေးလိုကောက်လို၊ သိမ်းပိုက်လိုကာ ဖြစ်ပေါ်လာသော	-	သမိဉ္ဇဓာတ်လေ
၁၆။	ဆန့်တန်းလိုကာ ဖြစ်ပေါ်လာသော	-	ပသာရဏဓာတ်လေ
၁၇။	ကိုင်လိုဆွဲလိုသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော	-	ဂဟဏဓာတ်လေ
၁၈။	အလိုရှိရာ အပါဆွဲငင်သော	-	ပကလူနဓာတ်လေ
၁၉။	တွန်းဖယ်လိုသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော	-	အပကလူနဓာတ်လေ
၂၀။	စကားစမြည်ပြောဆိုလိုသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော	-	ကထုနဓာတ်လေ
၂၁။	တုန်လှုပ်သော	-	ကမ္မနဓာတ်လေ
၂၂။	ဝမ်းမီးစစ်၍ အနှစ်အဆီရသည့် ရသဓာတ်ရည်မှ တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့စေသော	-	ဖရဏဓာတ်လေ
၂၃။	နှလုံးအိမ်၊ သည်းခြေအိမ်၊ အသည်းခဲ၊ အဆုတ်အခဲတို့၌ ထာဝရဖြစ်နေသည့် သွေးသည်၊ သည်းခြေရည်တို့ကို တစ်ကိုယ်လုံးနှံ့အောင် ဖြန့်ဖြူးသော	-	စရဏဓာတ်လေ
၂၄။	အူအတွင်း၌ကိန်းသော	-	ကောဋ္ဌာသယဓာတ်လေ
၂၅။	အောက်သို့သက်သော	-	အဓောဂမဓာတ်လေ

ဝါယော တည်းဟူသော လေပြည်၊ လေညင်း၊ လေမုန်တိုင်း ဝါယောဓာတ်၏ သဘောတရားတို့ကို သိနေခြင်းထက် ဆောင်ခြင်းသဘောကို ပို၍သိရခြင်းသည် ပို၍ သင့်လျော်ကောင်းမြတ်ပါသည်။



တစ်နည်း ။ နားအူမြိုင်တွေ၊ မူးဝေထက်ဆန်၊ အော့အန်သမ်းရယ်၊ မိမယ်
တ၊ယောင်၊ ကြောင်တောင်မျက်စိ၊ မမြင်ရှိလျက်၊ ပကတိကိုယ်
လက်၊ ကွက်၍ဖောတတ်၊ ထိတ်လန့်တတ်နှင့်၊ ချေဆတ်နှင့်
သီး၊ ကုတ်ဟီးချောင်းဆိုး၊ ကြို့ထိုးတစ်ဆို့၊ ထိုမြို့ရှိက်ဟိုက်၊
လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ၊ မိုက်မဲကြောက်မေ့၊ ခံတွင်းစေ့လျက်၊ အိပ်
မက်မက်က၊ ရောယှက်ရှုပ်ထွေး၊ ကောက်ကွေးကိုင်းချင်ကော့
ခွင်စောင်းလိမ်၊ မငြိမ်နှုတ်လျှာ၊ မှန်ရာမသိ၊ ဖြစ်ဘိအံ့ဖွယ်၊
သုံးဆယ်မယုတ် ဥဒ္ဒါတ. . .

ဟူ၍ ဥဒ္ဒါတ လေသုံးဆယ်၏ သရုပ်ကို ဖော်ထုတ်ပြီး ရှေးက ပညာရှိများ
စပ်ဆိုခဲ့ကြလေသည်။

ထိုမှတစ်ဖန် . . .
လေသက်လွန်နှင့်၊ တစ်ဖန်ဝမ်းပြည့်၊ တစ်လှည့်လေပျက်၊ တစ်ရပ်ရင်နာ၊
တစ်ဖြာလေချုပ်၊ ငါးဟုတ်သဘော၊ အဓောဝါတ. . .

ဟူ၍ လေ၏သရုပ်သဘောကို လည်းကောင်း၊
ထိုမှတခြား. . .

လေအယားနှင့်၊ ပိုးသွားသည့်သွင်၊ ရွရွထင်က၊ နာကျင်ကျိန်းနှင့်၊ ထိုးကျင်
ကိုက်ခဲ၊ တစ်တွဲစီလျှင်၊ ထိုကျင်လေးလံ၊ မဟန်နိုင်ချေ၊ တုန်လှုပ်ထွေနှင့်၊
ခွဲလေသည့်လား၊ အသားကြား၍၊ ထွေပြားရုန်းပြု၊ လေအစုကား၊ ကြီးထုအပြင်၊
လက်မယှဉ်ရာ၊ နာလှတစ်ထွေ၊ တစ်ခြမ်းသေနှင့်၊ အနေတိမ်းငဲ့၊ စောင်းရွဲ့
မျက်နှာ၊ ဖိလာကန့်လန့်၊ ကွက်တန်တခြား၊ တွဲလျားကျမှတ်၊ ကြီးပတ်သည့်
နှယ်၊ မျော့တွယ်သည့်ယောင်၊ ကုန်းချောင်ကောက်ကွေး၊ နှစ်ဆယ့်လေးဖြင့်၊
မည်ပေးသညာ၊ ကောဋ္ဌာသယ. . .

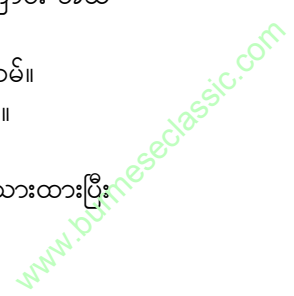
ဟူ၍ ကောဋ္ဌာသယလက္ခဏာ (၂၄)မျိုးတို့၏ သရုပ်သဘောကို လည်းကောင်း။
ထိုမှတစ်လပ်၊ ကတ်ကြေးဖြတ်သို့၊ ပုတ်ခတ်မမှား၊ လှိုင်းအလားသို့၊ ဆူဝေ
တစ်လီ၊ ကြုတ်ကြုတ်မြည်၏၊ ထူးလည်ထွေလား၊ ကျိုကျိနာက၊ တောင့်မာ
ဝမ်းရင်၊ အင့်သည်တစ်တန်၊ အန္တာနုသယ၊ ပေါင်းထတုံလစ်၊ ခြောက်ဆယ့်
ရှစ်တွင်၊ ဆယ်နှစ်တေဇော၊ နှောလျှင်ရှစ်ဆယ်၊ လေအကျယ်သည်၊ မှတ်ဖွယ်
ထူးထွေ ဆန်း၏တည်း. . .

ဟူ၍လည်းကောင်း ပညာရှိများက လေမျိုးရှစ်ဆယ်၏သရုပ်ကို ထုတ်ဖော်
ပြသခဲ့ကြသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ဝါယောဓာတ်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို လေ့လာကြည့်ရာတွင် (အန္တော)
သည် တေဇောဓာတ်ဖိုနှင့် တေဇောဓာတ်မ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ (စရေ)သည်
ဝါယောဓာတ်ဖိုနှင့် ဝါယောဓာတ်မ ဟူ၍လည်းကောင်း တွေ့ရသဖြင့် (အန္တော-စရေ)
ဟူသော ပါပဂြိုဟ်လေးလုံးတွင် တေဇောနှင့် ဝါယောတို့ပင် တွေ့ရကြောင်း အသိ
အမှတ် ပြုအပ်ပါသည်။

- အန်** ဟူသော အ၊ အာ၊ က္က၊ ဤ၊ ဥ၊ ဦ၊ ဧ၊ ဩ၊ တနင်္ဂနွေနာမ်။
- တော** ဟူသော ဋ၊ ဌ၊ ဍ၊ ဎ၊ ဏ၊ တ၊ ထ၊ ဒ၊ ဓ၊ န၊ စနေနာမ်။
- စ** ဟူသော စ၊ ဆ၊ ဇ၊ ဈ၊ ည၊ အင်္ဂါနာမ်။
- ရေ** ဟူသော ရကောက်၊ ရာဟုနာမ် စသည်တို့ကို မှတ်သားထားပြီး

ပါပဂြိုဟ်လေးလုံး ဟူ၍ အလွယ်နှင့် သိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။



ဤမျှဆိုလျှင် အန်-တော-စ-ရေနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှင်းလောက်ပြီဟု ယူဆပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဂဗ္ဘေ၊ ဝံသေ ဟူသည့် သောမဂ္ဂြိုဟ် လေးလုံးအကြောင်းကို ဆက်လက် ရှင်းပါမည်။

* * *

ဂဗ္ဘေ ဝံသေ

ဤနေရာမှစပြီး လူတို့၏ အမည်ပညတ်ယူပုံ၊ အစားအသောက် အမျိုးမျိုးတို့၏ အမည်ပညတ်ယူပုံ၊ ဆေးဝါးပြုလုပ်သုံးစွဲသော ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့၏ အမည်ပညတ်ယူပုံများကို လည်းကောင်း၊ လဂိုဏ်း အမည်ရှိသူသည် လဂိုဏ်းပညတ်ပါသော အစာအာဟာရတို့ကိုသာ စားသောက်ရပုံ၊ နေဂိုဏ်းအမည်ပညတ်ရှိသူသည် နေဂိုဏ်းပညတ်ပါသည့် အစာအာဟာရတို့ကိုသာ စားသောက်ရပုံများကို လည်းကောင်း၊ အန္တော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ၊ ဝံသေ၊ ဓာတ်ရှစ်ထွေတို့ ကကြီးအစ အအဆုံး (၃၃) လုံးသော ဗျည်းအက္ခရာ၊ ရှစ်လုံးသော သရ၊ လေးဆယ့်တစ်လုံးသော ဝဏ္ဏတို့ဖြင့် လေ့လာသူများ အလွယ်ကူဆုံး နားလည်သဘောပေါက်စေရန် အတတ်နိုင်ဆုံး ရှင်းလင်း ရေးသားသွားပါမည်။

လူတို့၏အမည်တွင် (အစလုံး)ကို မှတ်သားပြီး၊ သက်မဲ့မှန်သမျှ (အဆုံးလုံး)ကို ယူသဖြင့် **သက်ရှိအရင်း သက်မဲ့အဖျား** ဟူ၍ ဆိုအပ်ပါသည်။

လူ အမည်တို့တွင် မောင်၊ ကို၊ ဦး၊ မ၊ မယ်၊ ဒေါ် တို့ကို ဖယ်ပြီး မောင်အုန်း၊ မောင်ဩ၊ မောင်အေးဆိုလျှင် ပါပ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မောင်စံ၊ မောင်ညိမ်း၊ ဒေါ်ဖေ၊ ဒေါ်ဆယ်ဆိုပါလျှင် ပါပ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဦးတင်၊ ဦးထွန်း၊ ဦးနှင်း၊ ဒေါ်ဒွေးဆိုလျှင် ပါပ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မောင်ရွှေ၊ မောင်ရှိန်း၊ မရင် ဆိုလျှင် ပါပ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ တနင်္ဂနွေ၊ အင်္ဂါ၊ စနေ၊ ရာဟုတို့၏ အမည်ကိုပြသလျှင် ပါပ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နေဂိုဏ်း ဟူ၍လည်းကောင်း အလွယ်နှင့် သိရှိရန် လိုပါသည်။

သက်မဲ့ဖြစ်သည့် အစားအသောက်များနှင့် ပတ်သက်၍မူ ဩဇာ၊ ဒူးရင်း၊ လိမ္မော်၊ သင်္ဘောတို့တွင် ဇာ၊ ရင်း၊ မော်၊ ဘော ဟူသည့် အဆုံးလုံးများကို ယူရပါမည်။

ဇာ-ဆိုလျှင် အင်္ဂါ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပါပ ဟူ၍လည်းကောင်း။

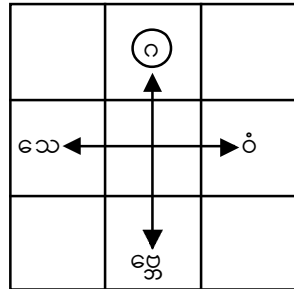
ရင်း-ဆိုလျှင် ရာဟု ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပါပ ဟူ၍လည်းကောင်း။

မော်-ဆိုလျှင် ကြာသပတေး ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သောမဟူ၍လည်းကောင်း။

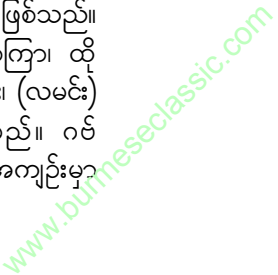
ဘော-ဆိုလျှင် ကြာသပတေး ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သောမဟူ၍လည်းကောင်း

အထက်က ပြဆိုခဲ့သည့် နည်းစနစ်များအတိုင်း အလွယ်နှင့်အမြန် သိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ အသိမြန်စေရန်အတွက် ဝါယမ စိုက်ထုတ်လေ့ကျင့်မှုအပေါ် တည်ပါသည်။

(ပုံစံ - ၆)



ဂြိုဟ်ခွင်၏ သမသတ်ဖြစ်သည့် **ဂဗ္ဘေ-ဝံသေ** ဟူသည် မှာ၊ **ဂဗ်** သည် **တနင်္လာ**၊ **ဘေ**သည် **ကြာသပတေး**၊ **ဝံ**-သည် **ဗုဒ္ဓဟူး**။ **သေ**-သည် **သောကြာ** ဖြစ်သည်။ တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး၊ သောကြာ၊ ထိုလေးခုကို သောမဂ္ဂြိုဟ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ (လမင်း) ဂြိုဟ် ဟူ၍လည်းကောင်း မှတ်ယူရမည်။ ဂဗ် ဟူသော တနင်္လာဂြိုဟ်၏ ပရိယာယ် အကျဉ်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။



၁။	အက္ခရာ	-	က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ၊ င
၂။	သင်္ချာ	-	၂-ဂဏန်း
၃။	နေ့	-	တနင်္လာ
၄။	နာမ်	-	ကျား
၅။	ဂြိုဟ်သက်	-	၁၅-နှစ်
၆။	ဂြိုဟ်	-	သောမ
၇။	တစ်နည်း ဂြိုဟ်အားဖြင့်	-	အမိဂြိုဟ်
၈။	ပိဋကတ်	-	ပထဝီ
၉။	ပညတ်	-	သေလာပထဝီ ဓာတ်ဖို
၁၀။	အရသာ	-	အငန်
၁၁။	အရပ်ဒေသ	-	အရှေ့အရပ်
၁၂။	လူမျိုး	-	ရှမ်း
၁၃။	ရုပ်ဓာတ်	-	ဂွတ်
၁၄။	နာမ်ဓာတ်	-	ကျောက်ချဉ်
၁၅။	အင်္ဂုဇာ အခေါ်	-	စန္ဒြေ
၁၆။	အဆင်း အရောင်	-	ဖြူဖွေး
၁၇။	တနင်္လာသည်	-	အနောက်မြောက်အရပ်ကို အစိုးရသည်
၁၈။	ဓာတ်	-	မြေ
၁၉။	မိတ်ဖက်	-	ဗုဒ္ဓဟူး
၂၀။	ရန်ဘက်	-	ကြာသပတေး
၂၁။	အိမ်ထောင်မိတ်	-	ရာဟု
၂၂။	အိမ်ထောင်ရန်	-	သောကြာ
၂၃။	ဓာတ်ဖက်	-	ကြာသပတေး
၂၄။	ဓာတ်ရန်	-	အင်္ဂါ
၂၅။	စိုးမိုးသောအဝတ်	-	အဝတ်သစ်
၂၆။	စိုးမိုးသောနတ်	-	မဟာဗြဟ္မာကြီး
၂၇။	စိုးမိုးသောဂြိုဟ်ခွင်	-	ကရကဋ်ရာသီ
၂၈။	ကျောက်မျက်အခေါ်	-	ပုလဲ
၂၉။	လိင်	-	မိန်းမ (မ)
၃၀။	စိုးမိုးသောနေရာ	-	ရေရှိရာအရပ်၊ အိပ်ခန်း၊ ဘုရားကျောင်း
၃၁။	စိုးမိုးချိန်	-	ခဏတာမျှ (နာရီပိုင်းသာ)
၃၂။	ဂြိုဟ်စီးချိန်	-	နှစ်ရက် တစ်မွန်းတည့်
၃၃။	ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း	-	လှုပ်ရှားခြင်း၊ ဦးနှောက်၊ အစာအိမ်၊ ရင်ဘတ်၊ ယောက်ျား-ဝဲဘက်မျက်လုံး၊ မိန်းမ-ယာဘက်မျက်လုံး
၃၄။	သဘောတရား	-	စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်မှု၊ စိတ်မတည် ငြိမ်မှု၊ မှီခိုအားထားရမှု၊ လှည့်စားမှု၊ လောဘကြီးမှု
၃၅။	ရောဂါဝေဒနာ	-	မီးယပ်ရောဂါ၊ အအေးမိရောဂါ၊ ချောင်း

ဆိုးရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ အဆုတ်
ရောဂါ။

၃၆။ ဂြိုဟ်အကောင်းအဆိုး - အကောင်း (သောမဂြိုဟ်)

ပါဠိ ။ ။ **တနင်္ဂနွေ လူနာတိ၊ ဆိန္ဒူတိ တနလာ်။**

အနက် ။ ။ **ယောဒိဝေါ၊** အကြင်နေ့သည်။ **တနင်္ဂနွေ၊ ဝင်္ဂါ၊** အကောက်
အကျစ်ကို။ **လူနာတိ ဆိန္ဒူတိ၊** ရိတ်ဖြတ်ဖျက်ဆီးတတ်၏။
ဣတိတသ္မာ၊ ထို့ကြောင့်။ **သောဒိဝါ၊** ထိုနေ့သည်။ **တနလာ်၊**
တနလာ် မည်၏။

ထိုတနလာ်၏ ရုပ်ဓာတ်ဖြစ်သော **ဂျွတ်ကို က-ကျားကြီး၊ ခ-နဂါးမ၊ ဂ-ခြင်္သေ့**
မင်း စသည်ဖြင့် သင့်လျော်ရာ အသီးသီး အမည်ပေးပြီး ခေါ်ဆိုကြသည်။

က-ကျားကြီး ဆိုသည်ကား ထိုဂျွတ်သည် ကြမ်းတမ်းခက်မာပြီး ဓာတ်နု၊
ဓာတ်ရင့်တို့ကို ခြေတတ်၊ စားတတ်သောကြောင့် ကျားကြီး ဟု ခေါ်သည်။

ခ-နဂါးမ ဆိုသည်ကား ဖန်ရောင်၊ မှန်ရောင်၊ စိန်ရောင်၊ ကျောက်ရောင်
စသည်တို့ကို နာနာဘာဝ အထူးထူးအထွေထွေ ဖန်ဆင်းပြတတ်သောကြောင့် ဘောဂ
ဝတီနဂါးမ ဟုဆိုသည်။

ဂ-ခြင်္သေ့မင်း ဆိုသည်မှာ တစ်ပါးသောဓာတ်တို့ကို ပျက်စီးကျိုးပဲ့သေကြေ
အောင် ဟောက်နိုင် ခြေနိုင် သတ်နိုင်သောကြောင့် ခြင်္သေ့မင်း ဟု ခေါ်သည်။

ထို ဂျွတ်သည် ကြွပ်ဆတ်ကြေမွ လက်သည်းစားအောင် မာသောကြောင့်
တေဇောဓာတ်လည်း ရှိသည်။ ဖိုနှင့်ထိုးလျှင် အခိုးအလျှံ အားကြီးပြီး ကုန်စင်အောင်
ပျောက်ပျက်တတ်သဖြင့် ဝါယောဓာတ်လည်း ရှိသည်။ ကျောက်ခဲမှ ထုတ်ယူသည့်
ဓာတ်ဖြစ်သဖြင့် သေလာပထဝီဓာတ်လည်း ရှိသည်။ အညစ်ကြေး များသောကြောင့်
အပုပ်ဓာတ်လည်း ရှိသည်။ စင်စစ် အုပ်စိုးသော အဓိက ဓာတ်ကား အာပေါဓာတ်တည်း။

ဂျွတ်၏ အကျိုးမှာ ကြေလွယ်၏။ အန်စေတတ်၏။ လေ၊ သည်းခြေကို ငြိမ်
စေတတ်၏။ မျက်စိရောဂါ၊ အဆိပ်၊ ကျောက်တည်၊ ယားယံတို့၌ ကောင်း၏။

ထိုတနလာ်၏ နာမ်ဓာတ်ဖြစ်သော ကျောက်ချဉ်ကို ကျား ဟူ၍လည်းကောင်း၊
တနလာ်နာမ် နှစ်ချက်ပါသောကြောင့် ကျားနှစ်စီး ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်သည်။
ကျောက်ချဉ်သည် တစ်ပါးသောဓာတ်တို့နှင့်တွဲလျှင် အမြဲမနေသောကြောင့် အာဂန္တု
ဘုန်းကြီးနှင့်တူသည်။ ပူသောအခိုးရှိသဖြင့် တေဇောဓာတ်လည်း ရှိသည်။ အုပ်စိုး
သော အဓိကဓာတ်ကား ပထဝီဓာတ်တည်း။

ကျောက်ချဉ်၏ အကျိုးသွားမှာ ထက်မြက်ပြေပြစ်၏။ အရောင်၊ အဆင်း၊
အနာအသားနုတက်ခြင်း၊ တွန့်ရှုံ့ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ဝမ်းချုပ်တတ်၏။ သွေးယို
စီးခြင်းကို တားမြစ်၏။ ပြဒါးကို ဖမ်းတတ်၏။ ဒေါသသုံးပါးကို ပယ်တတ်၏။ နူနာ၊
အနာပေါက်၊ မီးယပ်၊ အဆိပ်၊ ဆီးအောင့်၊ ပျို့အန်၊ မြစ်ခြောက်၊ တုလာသရောနာ၊
ခရုသင်း၊ ခံတွင်းရောဂါ၊ စအိုလျှောနာ၊ ယောနီလျှောနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

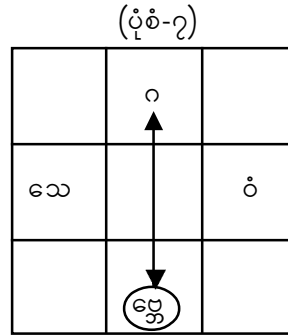
အထက်ပါတို့မှာ **ဂင်္ဂ**-တည်းဟူသော တနလာ်ဂြိုဟ် တနလာ်နာမ်၏ ပရိယာယ်
များ၊ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်များဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ သမသတ်ဖြစ်သော **ဘော**ဟူသည့်
ကြာသပတေးဂြိုဟ်၏ ပရိယာယ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

ဘော ဟူသော ကြာသပတေးဂြိုဟ်၏ ပရိယာယ်များ

၁။ အက္ခရာ - ဝါ ဖါ ဗါ ဘါ မ



- ၂။ သင်္ချာ - ၅-ဂဏန်း
- ၃။ နေ့ - ကြာသပတေး
- ၄။ နာမ် - ကြွက်
- ၅။ ဂြိုဟ်သက် - ၁၉-နှစ်
- ၆။ ဂြိုဟ် - သောမဂြိုဟ်
- ၇။ တစ်နည်းဂြိုဟ် - မိတ်ဆွေ
- ၈။ ပိဋကတ် - ပထဝီ
- ၉။ ပညတ် - ပံသုပထဝီဓာတ်မ
- ၁၀။ အရသာ - အဆိမ့်
- ၁၁။ အရပ်ဒေသ - အနောက်
- ၁၂။ လူမျိုး - မြန်မာ
- ၁၃။ ရုပ် - ပြဒါး
- ၁၄။ နာမ် - ဆပ်ပြာ
- ၁၅။ အင်္ဂုဇ္ဇာအခေါ် - ဂုရု
- ၁၆။ သဘော - ပညာဆန္ဒ ပြင်းပျမှု
- ၁၇။ အဆင်းအရောင် - အဝါ
- ၁၈။ ဓာတ် - မြေ
- ၁၉။ ကြာသပတေးသည် - အရှေ့မြောက်အရပ်ကို အစိုးရသည်
- ၂၀။ မိတ်ဖက် - တနင်္ဂနွေ
- ၂၁။ ရန်ဓာတ် - တနင်္လာ
- ၂၂။ အိမ်ထောင်မိတ် - အင်္ဂါ
- ၂၃။ အိမ်ထောင်ရန် - စနေ
- ၂၄။ ဓာတ်ဖက် - တနင်္လာ။
- ၂၅။ ရန်ဘက် - ရာဟု။
- ၂၆။ စိုးမိုးသောအဆင်း - အဝါရောင်၊ ရွှေရောင်။
- ၂၇။ စိုးမိုးသောအဝတ် - အဝတ်ဟောင်း၊ တပတ်ရစ်။
- ၂၈။ စိုးမိုးသောနတ် - သိကြားမင်း။
- ၂၉။ စိုးမိုးသောဂြိုဟ်ခွင် - ဓနုရာသီ၊ မိန်ရာသီ။
- ၃၀။ ကျောက်မျက် - ဥဿဖရား။
- ၃၁။ လိင် - ယောက်ျား (ကျား)။
- ၃၂။ စိုးမိုးသောနေရာ - တရားရုံးများ၊ ပူဇော်ရာအရပ်များ၊ စာသင်ခန်းများ။
- ၃၃။ စိုးမိုးချိန် - (၁) လ။
- ၃၄။ ဂြိုဟ်စီးချိန် - (၁၂) လ။
- ၃၅။ ခန္ဓာကိုယ် - ရင်ဘတ်၊ နှလုံး၊ အူ၊ အသည်း၊ ဝမ်းဗိုက်၊ နံရိုး၊
အစိတ်အပိုင်း - သွေးကြော။
- ၃၆။ ရောဂါ ဝေဒနာ - ဆီးရောဂါ၊ အဆုတ်အမြှေးရောင်ရောဂါ၊ ချောင်း
ဆိုးရောဂါ၊ မီးယပ်ရောဂါ၊ ရင်ကျပ်၊ ရင်ဆို့ရောဂါ၊
မူးမော်ရောဂါ။
- ၃၇။ အကောင်းအဆိုး - ကောင်းသည် (သောမဂြိုဟ်)
ပါဠိ ။ ။ ကေကြဿ။ သောဘတီတိ၊ ကြာသပတေး။



အနက် ။ ။ **ယော ဒီဝေါ**၊ အကြင်နေ့သည်။ **ကေကြဿ** ကုမုဒြာကြာမျိုး ကဲ့သို့။ **သောဘတိ**၊ ကောင်းမြတ်တင့်တယ်၏။ **ဣတိတသ္မာ**၊ ထို့ကြောင့်။ **သောဒီဝေါ**၊ ထိုနေ့သည်။ **ကြာသပတေး**၊ ကြာသပတေးမည်၏။

ထိုကြာသပတေး၏ ရုပ်ဓာတ်ဖြစ်သော **ပြဒါး**ကို **သုတ** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ပါရဒ** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ရသ** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ဖြူရောင်ဝင်း** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **နဂါး** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ဘောဂဝတီနဂါးမ** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ကြွက်** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ကြောင်** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ခြင်္သေ့ဆီ** ဟူ၍လည်းကောင်း စသည်ဖြင့် လုပ်ရတ်ကျမ်းတို့၌ သင့်လျော်ရာ အသီးသီး အမည်ပေး၍ခေါ်ဆိုကြ၏။ ထိုပြဒါး၏ အမည်ကား များပြားလှ၏။

သုတ ဆိုသည်မှာ မီးဖြင့် မဖုတ်မလုပ်သေးသော ပြဒါးရည်ကို သုတ ဟု ခေါ်၏။ **ပါရဒ** ဆိုသည်မှာ မီးဖြင့်ဖုတ်လုပ်၍ သိဒ္ဓိမြောက်ပြီးသောပြဒါးတို့ အသက်ရှည်အောင် ပြာချ၍ စားသော ပြဒါးပြာကို ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ပြဒါးလုံးကို ပျားရည်စိမ်၍ စားခြင်း၊ ဓာတ်တစ်ပါးပါးနှင့် တွဲဖတ်ပြီး ပြဒါးရည်ကိုပြာချ၍ အသက်ရှည်စေရန် စားသော ပြဒါးပြာကို ဖြစ်စေခေါ်သည်။

ရသ ဆိုသည်ကား မအိုမနာ အသက်ရှည်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သောကြောင့် ရသာယနဆေးဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။

ဖြူရောင်ဝင်း ဟူသည်ကား မျက်မြင်ကိုလိုက်၍ ပြဒါးရည်ကို ဖြူရောင်ဝင်းဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

နဂါး ဆိုသည်မှာ မြင်မြင်ရာရာ အခါမရွေး စားနိုင်သောကြောင့် နဂါးဟု ဆိုသည်။

ဘောဂဝတီနဂါးမ ဆိုသည်ကား လူယောင်ဆောင်သော နဂါးကဲ့သို့ အပြစ်ခြောက်ပါးကင်း၍ လှပတင့်တယ်သော အရောင်အဝါ အနူးအညွှန့်သဖြင့် အချောအမော့ ကြိုက်သည်။ အချောအမော့ကောင်းလျှင် နေသော ပြဒါးခဲကိုစွဲ၍ ဘောဂဝတီနဂါးမ ဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

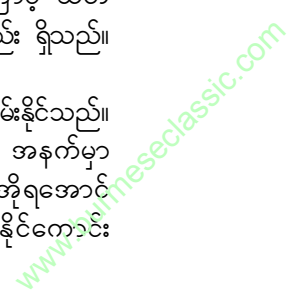
ကြွက် ဆိုသည်ကား ကြာသပတေးနာမ်ကိုစွဲ၍ ခေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကြောင် ဆိုသည်ကား ပြဒါးမီးယပ်စတွင် ကြောင်ပမာဏ စားနိုင်သမျှသော အစာကို စားတတ်သောကြောင့် ကြောင် ဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ခြင်္သေ့ဆီ ဆိုသည်ကား အလုံးစုံသောဓာတ်တို့တွင် ထွင်းနိုင်၊ ခွင်းနိုင်ဆောင်နိုင်သောကြောင့် ခြင်္သေ့ဆီနှင့်တူသဖြင့် ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုပြဒါးသည် အလုံးစုံသောဓာတ်တို့ကို သွန်သင်ဆုံးမပြသ၍ သိဒ္ဓိ(၁၀)ပါးကို ပြီးမြောက်စေနိုင်သောကြောင့် ဒိသာပါမောက္ခဆရာကြီးနှင့်တူသည်။ ထိုပြဒါးသည် အက္ခရာအားဖြင့် ဓအောက်ခြိုက်အက္ခရာဖြစ်၍ ဥဒေါင်း၏အမြီးဖျား၌ ဓာတ်နိမိတ် ထင်ရှားသဖြင့် အာကာသဓာတ်လည်း ရှိသည်။ အလွန်အေးမြသောကြောင့် သီတတေဇာဓာတ်လည်း ရှိသည်။ ကြည်လင်သောကြောင့် သည်းခြေဓာတ်လည်း ရှိသည်။ စင်စစ် အုပ်စိုးသော အဓိကဓာတ်ကား အာပေါဓာတ်တည်း။

ထို ပြဒါးလုံး၊ ပြဒါးပြာတို့၏ တန်ခိုးဖြင့် အသက်ရှည်အောင် တတ်စွမ်းနိုင်သည်။ နေထွ်ပါဠိတော်မှာ **သက္ကတေဝဇရာယ၊ ပဋိကမ္ပကာဘုံ** ဟု ဆိုသည်။ အနက်မှာ **ဇရာယ**၊ အချိန်အရွယ်ကျလျှင် အိုရခြင်း ဇရာတရား၏။ **ပဋိကမ္ပံ**၊ မအိုရအောင် ကြံဆောင်တားမြစ်မှုကို။ **ကာတုံ**၊ ပြုပြင်ခြင်းငှာ။ **သက္ကတေဝ**၊ တတ်နိုင်ကောင်း



သည်သာလျှင်တည်း ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

မအိုရအောင် တတ်နိုင်ကောင်းသည်သာလျှင်တည်းဟု ဟောတော်မူသဖြင့် မနာရအောင် တတ်နိုင်ကောင်းသည်သာလျှင်တည်း ဟူသော အနက်သည်လည်း တစ်ပါတည်း ထင်ရှားလျက် ရှိသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာ၌လည်း **ရသာယန ဘောသဇ္ဇံပန သုစိရံပိကာလံ ဇီဝိတံ ပဝတ္ထေတုံ သက္ကောတိယေဝ** ဟု ဟောတော်မူသည်။ အနက်ကား၊ **ရသာယန ဘောသဇ္ဇံပန**၊ ရသာယနဆေးမျိုးသည်ကား။ **သုစိရံပိကာလံ**၊ အနှစ်တစ်ရာတမ်းတွင် ငါးရာတစ်ထောင်မကသော နှစ်ကာလပတ်လုံးလည်း။ **ဇီဝိတံ**၊ အသက်ကို။ **ပဝတ္ထေတုံ**၊ တည်စေခြင်းငှာ။ **သက္ကောတိယေဝ**၊ စွမ်းနိုင်သည်သာလျှင်တည်း ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရား ရေးသားပြဆိုသော ဝိဇ္ဇာမဂ္ဂဒီပနီကျမ်း တွင် ရသာယန ဟူသောပုဒ်၌ **ရသာအာယန္တိ ဝမုန္တိ ဧတေနာတိ ရသာယနံ** ဟု ဝိဂြိုဟ်ပြုသည်။ **ဧတေန**၊ ဤဓာတ်ဆေးမျိုးဖြင့် (ဝါ) ဓာတ်ဆေးမျိုးကြောင့်။ **ရသာ**၊ ရက် လ နှစ်ပေါင်း ထောင်သောင်းမက မြဲခိုင်လှသော အသွေးအသား အစရှိသော ရသာဓာတ်တို့သည်။ **အာယန္တိ ဝမုန္တိ**၊ အစဉ်တိုးပွား၍ နေကုန်၏။ **ဣတိ**၊ ဤသို့သော အကြောင်းကြောင့်။ **တံ**၊ ထိုဓာတ်ဆေးမျိုးသည်။ **ရသာယနံ**၊ ရသာယနဆေးမည်၏။ အာယုဝမုန္တဆေးမျိုးကို ဆိုသည်။ ရှေးဘုန်း ရှေးကံပင်နည်းငြားသော်လည်း ဉာဏ်စွမ်း ဝိရိယစွမ်း ရှိလှသဖြင့် ဤရသာယနဆေးမျိုးနှင့် မိမိ၏ရူပကာယ ခန္ဓာကို ရုပ်ပြောင်း သွားစေရန် တတ်နိုင်စွမ်းပါမူ အသက်တစ်ရာတမ်းမှာပင် တစ်ထောင်မက တစ် သောင်းမက နေရသည့် သဘောနည်းလမ်းအမှန် ဖြစ်၏ဟု ဆိုလိုသည်။

ပြဒါး၏ အကျိုးသွားမှာ ပြေပြစ်၏။ အသက်ရှည်စေ၏။ သုက်ပွား၏။ မျက်စိ အမြင်နှင့် ခွန်အားကို တိုးပွားစေ၏။ ဒေါသသုံးပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ ရောဂါအလုံးစုံကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အထူးသဖြင့် နူနာကို ပျောက်စေ၏။ မကုစားထိုက်သည့် ရောဂါ တို့ကိုပင် ကုစားနိုင်သည်။

ထိုကြာသပတေး၏ နာမ်ဓာတ်ဖြစ်သော **ဆပ်ပြာ**ကို **ကြွက်** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ဂဠုန်ငယ်** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ဆင်မ** ဟူ၍လည်းကောင်း သင့်လျော်ရာ အမည် အသီးသီးပေးပြီး ခေါ်ဆိုကြသည်။

ကြွက် ဆိုသည်ကား ကြာသပတေးနာမ်ဖြစ်သောကြောင့် ဆိုသည်။

ဂဠုန်ငယ် ဆိုသည်ကား များစွာ မချုပ်မကုပ်နိုင်သောကြောင့် ဂဠုန်ငယ်ဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆင်မ ဆိုသည်ကား ဆင်ထီးကဲ့သို့ မစွမ်းနိုင်သောကြောင့် ဆင်မဟု ဆိုသည်။

အပ၌ဖြစ်သော အညစ်အကြေး၊ ချေး၊ ညှော်တို့ကို ဆေးလျော်တတ်သဖြင့် သီလာပထဝီဓာတ်လည်း ရှိသည်။ အနဝတတ်အိုင်ရေနှင့်လည်း တူသည်။ အုပ်စိုးသော အဓိကဓာတ်ကား အာပေါဓာတ်တည်း။

ထိုဆပ်ပြာသည် လေငန်း၊ သည်းခြေနှင့် သွေးကြောင့်ဖြစ်စေသော ရောဂါ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အပူငုပ်ခြင်း၊ အပူဝင်ခြင်း၊ စမြင်းခံခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

အထက်ပါအတိုင်း ပြဆိုခဲ့သော **ဂဠုန်**မှာ **ဂဏ်** ဟူသော တနင်္လာသည် ဂြိုဟ် အားဖြင့် ပထဝီ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သောမဂြိုဟ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပိဋကတ် အားဖြင့် ပထဝီ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပညတ်အားဖြင့် သေလာပထဝီ ဓာတ်ဖို ဟူ၍ လည်းကောင်း ပြဆိုဘိသကဲ့သို့ **ဘေ** ဟူသော ကြာသပတေးသည် ဂြိုဟ်အားဖြင့် သောမဂြိုဟ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပိဋကတ်အားဖြင့် ပထဝီ ဟူ၍လည်းကောင်း၊



ပညတ်အားဖြင့် ပံ့ပိုးပထဝီ ဓာတ်မ ဟူ၍လည်းကောင်း ပြဆိုခဲ့ရာတွင် ဂဗ္ဘေသည် ပထဝီဓာတ် ဖိုမ ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ထင်ရှားသဖြင့် ပထဝီ ဟူ၍ သိမှတ်ထားအပ်ပါသည်။

ပထဝီသည် အဘယ်ကဲ့သို့သော သဘောရှိသနည်း ဆိုသော် တည်တံ့ခြင်း သဘောရှိ၏။ တည်တံ့ခြင်း လက္ခဏာမှာ ရှိသောကြောင့် ပထဝီ ပတိဌာန ဘာဝေ န ဥပထိတိပထဝီ၊ ပတိဌာန ဘာဝနေ တည်ရာ၏အဖြစ်ကြောင့်။ ပထဝီ၊ ဥပထိတိ၊ ဖြစ်စေတတ်၏။ ဣတိတသ္မာ၊ ထို့ကြောင့်။ ပထဝီ၊ ပထဝီ မည်၏။

* * *

ဂဗ္ဘေ ဟူသော ပထဝီဓာတ်၏ အကြောင်းကို အကျဉ်းမျှ ရေးသားရှင်းလင်း ခဲ့ပြီ။ ယခု ဝံသေ ဟူသော အာပေါဓာတ်မှ ဝံ ဟူသော ဗုဒ္ဓဟူးနာမ် အာပေါဓာတ်၏ အကြောင်းကို ဆက်လက် ရှင်းပါမည်။

ဗုဒ္ဓဟူးနာမ်၏ ပရိယာယ်အကျဉ်းမှာ

၁။	အက္ခရာ	-	ယ၊ လ၊ ဝ၊
၂။	သင်္ချာ	-	၄-ဂဏန်း
၃။	နေ့	-	ဗုဒ္ဓဟူး
၄။	နာမ်	-	ဆင်
၅။	ဂြိုဟ်သက်	-	၁၇-နှစ်
၆။	ဂြိုဟ်	-	သောမဂြိုဟ်
၇။	တစ်နည်းဂြိုဟ်အားဖြင့်	-	သားသမီးဂြိုဟ်
၈။	ပိဋကတ်	-	အာပေါ
၉။	ပညတ်	-	ရေကြည်အာပေါဓာတ်ဖို
၁၀။	အရသာ	-	အချို
၁၁။	အရပ်ဒေသ	-	တောင်အရပ်
၁၂။	လူမျိုး	-	ကတူး
၁၃။	ရုပ်ဓာတ်	-	ဘင်
၁၄။	နာမ်ဓာတ်	-	မြင်းသီလာ
၁၅။	အင်္ဂုဇ္ဇာအခေါ်	-	ဗုဒ္ဓ
၁၆။	သဘော	-	အသံ၊ အသိဉာဏ်၊ မှတ်ဉာဏ်
၁၇။	အဆင်းအရောင်	-	အစိမ်း
၁၈။	ဓာတ်	-	ရေ
၁၉။	ဗုဒ္ဓဟူးဂြိုဟ်သည်	-	မြောက်အရပ်ကို အစိုးရသည်
၂၀။	မိတ်ဖက်	-	တနင်္လာ
၂၁။	ရန်ဘက်	-	ရာဟု
၂၂။	အိမ်ထောင်မိတ်	-	စနေ
၂၃။	အိမ်ထောင်ရန်	-	တနင်္ဂနွေ
၂၄။	ဓာတ်ဖက်	-	သောကြာ
၂၅။	ဓာတ်ရန်	-	တနင်္ဂနွေ
၂၆။	စိုးမိုးသော အဆင်း	-	ကြေးဝါရောင်၊ မီးခိုးရောင်၊ ခိုရောင်၊ အစက်အပြောက်
၂၇။	စိုးမိုးသော အဝတ်	-	စိုသောအဝတ်



- ၂၈။ စိုးမိုးသောနတ် - ဝိဿနိုးနတ်
- ၂၉။ စိုးမိုးသောဂြိုဟ်ခွင် - မေထုန်ရာသီ၊ ကန်ရာသီ
- ၃၀။ ကျောက်မျက်အခေါ် - မြ
- ၃၁။ လိင် - နပုန်းပဏ္ဍုန် (ကျားလည်းမဟုတ်၊ မ၊ လည်းမဟုတ်)
- ၃၂။ စိုးမိုးသောနေရာ - အိမ်တွင်းများ၊ အဆောက်အုံကြီးများ
- ၃၃။ စိုးမိုးချိန် - (၂) လ
- ၃၄။ ဂြိုဟ်စီးချိန် - (၁) လ
- ၃၅။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း - ဒွါရ၊ ဝမ်း၊ ခါး၊ ခြေဖျား၊ လက်ဖျား
- ၃၆။ ရောဂါဝေဒနာ - လျှာရောဂါ၊ လူပျိုနာရောဂါ၊ ဗရင်ဂျီနာ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ ဇက်လေးရောဂါ၊ ဝမ်းချုပ်၊ ခေါင်း ရောဂါများ
- ၃၇။ ဂြိုဟ်၏အကောင်းအဆိုး - ကောင်းသည်

ပါဠိ ။ ။ သဗ္ဗညုတ ဗုဒ္ဓဉာဏ် ဇနေတီတိ ဗုဒ္ဓဟူး။

အနက် ။ ။ **ယော ဒီဝေါ။** အကြင်နေ့သည်။ **သဗ္ဗညုတ ဗုဒ္ဓဉာဏ်။** သဗ္ဗညုတ ဘုရားရှင်၏ ဉာဏ်တော်ကဲ့သို့သော ဉာဏ်ကို။ **ဇနေတီ။** ဖြစ်စေတတ်၏။ **ဣတိတသ္မာ။** ထို့ကြောင့်။ **သောဒီဝေါ။** ထိုနေ့သည်။ **ဗုဒ္ဓဟူး။** ဗုဒ္ဓဟူးမည်၏။

ထိုဗုဒ္ဓဟူး၏ ရုပ်ဓာတ်ဖြစ်သော **ဘင်**ကို **ခဲမဖြူ သံလွဲဖြူ** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ဘင်** ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်သည်။ ထိုဘင်ကိုပင် လုပ်ရတ်ကျမ်းတို့၌ **က-ဆင်စွယ်စုံ၊ ခ-ကြောင်ဖြူ၊ ဂ-တောကြောင်၊ ဃ-ကြွက်ဖို၊ င-ဖားပြုတ်** စသည်တို့ဖြင့် သင့်လျော်ရာ အမည် အသီးသီးပေးပြီး ခေါ်ဆိုကြသည်။

က-ဆင်စွယ်စုံ ဆိုသည်ကား အစွယ်စုံရှိသော ဆင်ကဲ့သို့ တစ်ပါးသောဓာတ်တို့ကို ပျက်စီးအောင် ပြုလုပ်တတ်သောကြောင့် ဆင်စွယ်စုံဟု ခေါ်သည်။

ခ-ကြောင်ဖြူ ဆိုသည်ကား ကျားနှင့်တူစွာ နိုင်ရာကိုစားတတ်သောကြောင့် ကြောင်ဖြူဟု ဆိုသည်။

ဂ-တောကြောင် ဟူသည်ကား အိမ်ကြောင်ဟုခေါ်သော ဓာတ်နှင့် ကွဲပြားခြားနားစေလိုသောကြောင့် တောကြောင် ဟုခေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဃ-ကြွက်ဖို ဆိုသည်ကား ကြွက်ကဲ့သို့ စားတတ်သဖြင့် ကြွက်ဖိုဟု ဆိုသည်။

င-ဖားပြုတ် ဆိုသည်ကား နဂါး ဟုခေါ်သော ပြဒါး၏အစာ ဖြစ်သောကြောင့် ဖားပြုတ်ဟု ခေါ်သည်။

ထို ဘင်သည် တစ်ပါးသောဓာတ်တို့နှင့် တွဲဖက်မိလျှင် မိမိသဘောကို မလွန်မူ၍ သိသာခြားနားစွာ ဇာတိကို ပြတတ်သောကြောင့် စုန်းနတ်နှင့် တူသည်။ ပူလောင်ပြင်းပြ ပျက်စီးစေတတ်သောကြောင့် သိကြားမင်း၏ ဝရဇိန်လက်နက် မိုးကြိုးစက်နှင့်လည်း တူသည်။ ကြည်လင်သောဓာတ်တို့တွင် ထို ဘင် ဝင်မိလျှင် ရှေးကအတိုင်း ကြည်လင်ခြင်းငှာ ခဲယဉ်းသောကြောင့် **ရသေ့ငို** ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုသည်။ အက္ခရာအားဖြင့် **ယပက်လက်** ဖြစ်၍ ရေနေောက် အာပေါဓာတ်လည်း ရှိသည်။ ထိုယပက်လက်ဖြစ်ရာ အရပ်မှာ ငါးရံ့၏ အမြီးဖျား၌ ထင်ရှားရှိသော **ဝ** အက္ခရာစာလုံးကို ထက်ခြမ်းခွဲ၍ **ပစောက်** နှစ်ရပ်၊ ထို ပစောက်နှစ်ရပ်ကိုစပ်၍ တစ်ချက် **ယပက်လက်** အက္ခရာဖြစ်သည်။ **ကကြီး**ကို နိုင်၏။ နိုင်ကြောင်းကား **ကကြီး**ကို ရေး၍ ရေတွင်ပြသော်



ယပက်လက် ဖြစ်၏။ ယပက်လက်ကို ကကြီးအောက်ကခံ၍ ပြသော် ထိုကကြီးမှာ မမှောက်မလွန်နိုင်ပြီ။ ကမ္ဘာလေးရပ်တွင် တစ်ရပ်ရပ်ကို ချ၍ကြည့်သောကြောင့် ထင်လင်းသိရသည်။ ကကြီး အကွရာဓာတ်ကို သတ်ဆေး ဖြစ်၏။ ထိုဘင်ဓာတ်သည် ပြင်းပျော့၍ ခိုင်မာသောကြောင့် အပုပ်ဓာတ်လည်းရှိ၏။ အုပ်ဖိုးသော အဓိကဓာတ်ကား ဥဏှတေဇောဓာတ်တည်း။

ထို ဘင်၏ အကျိုးသွားသည် ပြာချပြီးမှသာ အသုံးပြုကြသဖြင့် အထူး မရေးသားတော့ပြီ။ လုပ်ရတ်ဆရာတိုင်းလိုလိုပင် ဘင်ကို ပြာချပြီးမှသာ အသုံးပြု ကြသဖြင့် အထူး မရေးသားတော့ပြီ။ လုပ်ရတ်ဆရာတိုင်းလိုလိုပင် ဘင်ကို ပြာချ တတ်ကြလေသည်။ ထိုပြာ၏ အသုံးကို သိလိုသော် ကျေးဇူးရှင် အရှင်နာဂသိန်၏ အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဟူး၏ နာမ်ဓာတ်ဖြစ်သော မြင်းသီလာ၏ အကျိုးသွားမှာ ကြေကျက်ခဲ ၏။ ခန္ဓာကိုယ်အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ဆီးဝမ်းရွှင်ခြင်း၊ ခေါင်းပါးခြင်း၊ ပြေ ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ အဆိပ်၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်း၊ သွေး ဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

ဝံ ဟူသော ဗုဒ္ဓဟူး အာပေါဓာတ်၏ ပရိယာယ်များ၊ ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်များ မှာ အထက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။ ထို ဝံ၏ သမသတ်ဖြစ်သော သေ ဟူသည့် သောကြာနာမ် ရေပုပ် အာပေါဓာတ်အကြောင်းကို ဆက်လက်ရေးသားပါမည်။

သေ ဟူသော သောကြာနာမ်၏ ပရိယာယ်အကျဉ်းမှာ

- ၁။ အကွရာ - သ၊ ဟ၊ ဠ
- ၂။ သင်္ချာ - ၆-ဂဏန်း
- ၃။ နေ့ - သောကြာ
- ၄။ နာမ် - ပူး
- ၅။ ဂြိုဟ်သက် - ၂၁-နှစ်
- ၆။ ဂြိုဟ် - သောမဂြိုဟ်
- ၇။ တစ်နည်းဂြိုဟ် - မယားဂြိုဟ်
- ၈။ ပိဋကတ် - အာပေါ
- ၉။ ပညတ် - ရေနေောက်၊ ရေငန်၊ ရေပုပ်၊ အာပေါဓာတ်မ
- ၁၀။ အရသာ - အချို
- ၁၁။ အရပ်ဒေသ - မြောက်အရပ်
- ၁၂။ လူမျိုး - ကသည်း
- ၁၃။ ရုပ်ဓာတ် - သွပ်
- ၁၄။ နာမ်ဓာတ် - ဇဝက်သာ
- ၁၅။ အင်္ဂုဇ္ဇာအခေါ် - သောကြာ
- ၁၆။ သဘော - ရမ္မက်
- ၁၇။ အဆင်းအရောင် - အဖြူ
- ၁၈။ ဓာတ် - ရေ
- ၁၉။ သောကြာသည် - အရှေ့တောင်အရပ်ကို အစိုးရသည်
- ၂၀။ မိတ် - အင်္ဂါ
- ၂၁။ ရန်ဘက် - စနေ
- ၂၂။ အိမ်ထောင်မိတ် - တနင်္ဂနွေ



- ၂၃။ အိမ်ထောင်ရန် - တနင်္လာ
- ၂၄။ ဓာတ်ဖက် - ဗုဒ္ဓဟူး
- ၂၅။ ဓာတ်ရန် - စနေ
- ၂၆။ စိုးမိုးသောအဝတ် - ခိုင်ခံ့သည့်အဝတ်များ
- ၂၇။ စိုးမိုးသောအဆင်း - အဖြူရောင်၊ အပြာရင့်ရောင်
- ၂၈။ စိုးမိုးသောနတ် - သူဇာနတ်
- ၂၉။ စိုးမိုးသောဂြိုဟ်ခွင် - ပြိဿရာသီ၊ တူရာသီ
- ၃၀။ ကျောက်မျက်အခေါ် - စိန်
- ၃၁။ လိင် - မိန်းမ (မ)
- ၃၂။ စိုးမိုးသောနေရာ - မြေပြန့်၊ ဇိမ်ခံပစ္စည်း၊ အိမ်ကောင်း၊ ရာကောင်းများ
- ၃၃။ စိုးမိုးချိန် - (၂)လ
- ၃၄။ ဂြိုဟ်စီးချိန် - (၁) လ
- ၃၅။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း - မျက်စိ၊ သွား၊ ရင်ဘတ်၊ စလုတ်၊ လည်ပင်း၊
သွေးကြော
- ၃၆။ သဘောတရား - တဏှာရမ္မက် ပြင်းပြမှု၊ အနုပညာ ခံမင်မှု၊
နူးညံ့သိမ်မွေ့မှု၊ အာရုံခံစားလိုမှု၊ တပ်မက်မော
မှု၊ ပညာဉာဏ်ကောင်းမှု
- ၃၇။ ရောဂါဝေဒနာ - သွားကိုက်၊ ရင်ကျပ်၊ အဖျားအနာ ရောဂါများ၊
လူပျိုနာ၊ ဆီးရောဂါ၊ အကြောအခြင်ကိုက်ရောဂါ

ပါဠိ ။ ။ **သူဠုဝစရံ ဗဟုဝစနံ ကရောတိတိ သောကြာ**

အနက် ။ ။ **ယော ဒိဝေါ၊** အကြင်နေ့သည်။ **သူဠုဝစနံ၊** ကောင်းသော စကားကိုလည်းကောင်း။ **ဗဟုဝစနံ၊** များစွာသော စကားများကိုလည်းကောင်း။ **ကရောတိ၊** ပြောဆိုခြင်းကို ပြုတတ်၏။ **ဣတိတသ္မာ၊** ထို့ကြောင့်။ **သောဒိဝေါ၊** ထိုနေ့သည်။ **သောကြာ၊** သောကြာမည်၏။

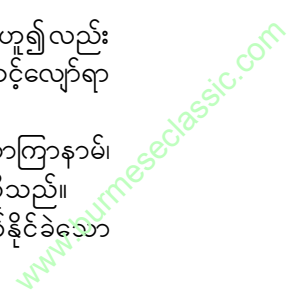
ထိုသောကြာ၏ ရုပ်ဓာတ်ဖြစ်သော သွပ်ကို သောကြာဂြိုဟ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပူး ဟူ၍လည်းကောင်း သင့်လျော်ရာ အမည်ပေး၍ အသီးသီး ခေါ်ဆိုကြ၏။ ထိုသွပ်သည် မာယာဆန်းပြား၊ လှည့်စားရုပ်ဆောင်၊ အသွင်ထူးခြားအောင် အထူးထူး အထွေထွေ ဖန်ဆင်း၍ ပြတတ်သောကြောင့် မာရ်နတ်မင်း၏သမီး ရာဂီ၊ ရာဂ၊ အာရတီတို့နှင့်တူ၏။ ရုပ်ဆင်းသဏ္ဍာန် ဟန်ပန်နှင့်တကွ ပုံရေးပြတတ်သောကြောင့် ပန်းချီဆရာနှင့်လည်းတူ၏။ သောကြာဓာတ်ကား ပါစကတေဇာဓာတ်လည်း ရှိ၏။ အုပ်စိုးသော အဓိကဓာတ်ကား လေညင်းဝါယောဓာတ်တည်း။

သွပ်၏ အကျိုးသွားမှာ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ တုလာသရောနာ၊ ပန်းနာတို့၌ ကောင်း၏။

ထိုသောကြာနာမ်ဓာတ် ဖြစ်သော ဇဝက်သာကို ပူးဆင်သီဟ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မြွေပွေး ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရွှေစွန်ညို ဟူ၍လည်းကောင်း သင့်လျော်ရာ အသီးသီး အမည်ပေး၍ ခေါ်ဆိုကြ၏။

ပူးဆင်သီဟ ဆိုသည်ကား ဇဝက်သာ အမည်တစ်ခုတွင် သောကြာနာမ်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနာမ်၊ အင်္ဂါနာမ် စသော နာမ် (၃)ခုရှိသဖြင့် ပူးဆင်သီဟဟု ဆိုသည်။

မြွေပွေး ဆိုသည်မှာကား အဆိပ်အတောက် လျင်မြန်၍ ထုတ်နိုင်ခဲ့သော



သဘောရှိခြင်းကြောင့် မြွေပွေးဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ရွှေစွန်ညို ဆိုသည်ကား စွန်ကဲ့သို့ နိုင်ရာကို ကုပ်တတ် ဖမ်းတတ်သောကြောင့် ရွှေစွန်ညိုဟု ဆိုသည်။

ထို ဇဝက်သာသည် ကြမ်းတမ်းခိုင်မာသောကြောင့် သီလာပထဝီဓာတ် ရှိသည်။ အခိုး အားကြီးသောကြောင့် အာကာသဓာတ်လည်း ရှိ၏။ အုပ်စိုသည့် အဓိကဓာတ်ကား အာပေါဓာတ်တည်း။

ဇဝက်သာ၏ အကျိုးသွားမှာ ဆီးဝမ်းရွင်စေ၏။ ဂူလုံးဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ ထိုးအောင့်အသည်းရောဂါ၊ အဖျဉ်း၊ အဖျား၊ ဝမ်းကိုက်၊ နို့၌ဖြစ်သော ရောဂါ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ချောင်းဆိုး၊ ယောနီရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။

အထက် ဖော်ပြခဲ့သည်တို့မှာ အာပေါဓာတ်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းလင်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ရှင်းလင်း လေ့လာကြည့်သောအခါတွင် **ဂဗ္ဘေ**သည် ပထဝီဓာတ်ဖိုနှင့် ဓာတ်မ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ဝံသေ**သည် အာပေါဓာတ်ဖိုနှင့် အာပေါဓာတ်မ ဟူ၍လည်းကောင်း နားလည်သဘောပေါက် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် **ဂဗ္ဘေဝံသေသည် သောမဂ္ဂြိုဟ် လေးလုံးတွင် ပထဝီနှင့် အာပေါသာ တွေ့ရကြောင်း သတိပြု မှတ်သားထားရပါသည်။**

ဂဗ် ဟူသော က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ၊ င တနင်္လာနာမ်၊

ဘေ ဟူသော ပ၊ ဖ၊ ဗ၊ ဘ၊ မ ကြာသပတေးနာမ်၊

ဝံ ဟူသော၊ ယ၊ လ၊ ဝ ဗုဒ္ဓဟူးနာမ်၊

သေ ဟူသော သ၊ ဟ၊ ငှ သောကြာနာမ်

ဟူ၍ မှတ်သားပြီး **သောမ** ဟူ၍လည်းကောင်း၊

လမင်းဂြိုဟ် ဟူ၍ လည်းကောင်း အလွယ်နှင့် သိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆိုခဲ့ပြီးသော သရ (၈)လုံး၊ ဗျည်း (၃၃)လုံး၊ (၄၁)လုံးသော ဝဏ္ဏတို့မှာ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်းအခြေခံကို လေ့လာသူ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော တည်းဟူသော ဓာတ်လေးပါး ဖိုမ တို့ကို အကျဉ်းအားဖြင့် ဖော်ပြခဲ့ရာတွင် ဗေဒင်လိုက်စားသူများအတွက် အခြေခံကို လည်းကောင်း၊ လုပ်ရတ် လိုက်စားသည့် သူတေသီများ အတွက် အခြေခံကို လည်းကောင်း ရောနှောကာ အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

* * *

ဥသာစိန်ပန်း ဒန်းလှကိုရှာ

အန္တော၊ စရေ နှင့် **ဂဗ္ဘေ၊ ဝံသေ** တည်းဟူသော ပါပနှင့် သောမ၊ နေနှင့်လ တို့ကို ခွဲခြား ရေးသားခဲ့ပြီး ဖြစ်သော်လည်း ဥသာစိန်ပန်း ဒန်းလှကိုရှာ ဟူသော စာတန်းဖြင့် ထပ်မံသိရှိရန် ရှင်းလင်းရပါဦးမည်။

ထို စာတန်းတွင် **ဥသာဝါယော** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **စိန်ပန်းပထဝီ** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ဒန်းလှအာပေါ** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ကိုရှာတေဇော** ဟူ၍လည်းကောင်း ခွဲခြား စိတ်ဖြာရပါမည်။ တနင်္ဂနွေ၊ အင်္ဂါ၊ စနေ၊ ရာဟု၊ ပါပဂြိုဟ်လေးလုံးတို့တွင် တေဇောနှင့် ဝါယောဓာတ် နှစ်ပါးတို့ကိုသာ အထက်က ပြဆိုခဲ့သည်။

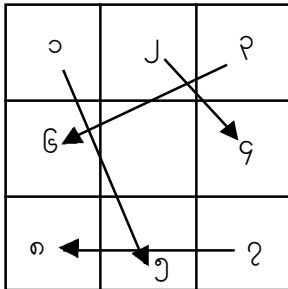
ယခုမူ ဥသာစိန်ပန်း၊ ဒန်းလှကိုရှာ စာတန်းအရ ထိုပါပဂြိုဟ်တွင် စိန်ပန်း ပထဝီဟု ဆိုသဖြင့် **စိန်** ဟူသော အင်္ဂါနာမ်သည် **ပထဝီဓာတ်** ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

www.burmeseclassic.com

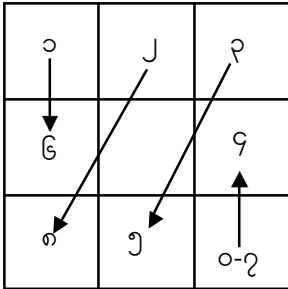
အောက်တွင် ဆက်လက်ဖော်ပြမည့် ပုံစံများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များသည် ရှေးခေတ်ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသားကလေးများ ဆရာတော်တို့ ဆွမ်းစားချိန်၌ သာယာစွာ ရွတ်ဆိုခဲ့ကြသည့် လင်္ကာများကို ရှင်းလင်းချက်ဖြစ်သည်။ ရှေ့ပိုင်းက ရေးခဲ့သည့် ဂြိုဟ်ရှစ်လုံးတို့၏ ပရိယာယ်များကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက် နားလည် ကျေညက်သည်နှင့်အမျှ ယခု ရှင်းလင်းချက်များကိုလည်း ကောင်းစွာ အလွယ်တကူဖြင့် သဘောပေါက်နားလည်ပါလိမ့်မည်။

(ပုံစံ-၁၀)



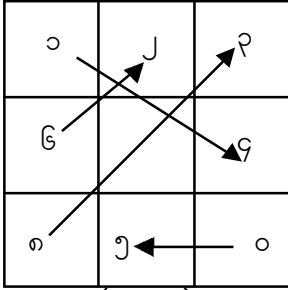
အောင်ပကုလား၊
 ဆွေသားတော်ရင်း၊ မိတ်ဖက်ခြင်း။
 အောင်ပကုလား၊ ဆွေသားတော်ရိပ်၊ အပြင်မိတ်။

(ပုံစံ-၁၁)



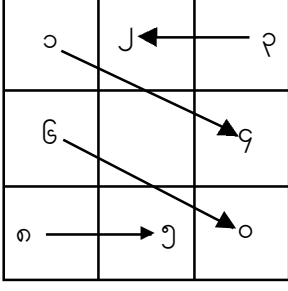
ဥသာစိန်ပန်း၊ ဒန်းလှကိုရှာ၊ မိတ်ဖက်ပါ။
 ဥသာစိန်ပန်း၊ ဒန်းလှကိုရှာ၊ ပြင်မိတ်ပါ။

(ပုံစံ-၁၂)



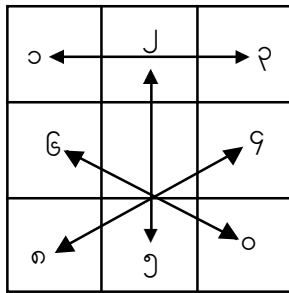
ဓမ္မာ၊ သောကာ၊ အင်းဝ၊ ရာဇာ၊
 အိမ်ထောင်ဖက်၊ အသက်မရှည်ရာ။
 ဓမ္မာ၊ သောကာ၊ အင်းဝ၊ ရာဇာ၊ တွင်းရန်သာ။

(ပုံစံ-၁၃)



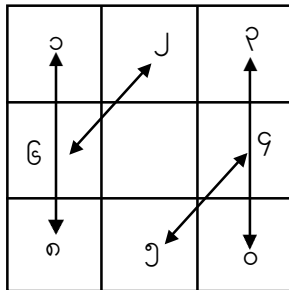
ဦးဝေ၊ စံကူး၊ ရေဘူး၊ တောသူ၊ ဓာတ်ရန်သူ။
 ဦးဝေ၊ စံကူး၊ ရေဘူး၊ တောသူ၊ ပြင်ရန်သူ။

(ပုံစံ-၁၄)



ဦးညို၊ ခေမာ၊ သုတ၊ ဝေရီ၊ ရန်စီစီ။
ဦးညို၊ ခေမာ၊ သုတ၊ ဝေရီ၊ ပြင်ရန်မည်။

(ပုံစံ-၁၅)



အရိုင်းခေါင်သောက်၊ လူမိုက်၊ စိတ်တို၊
(အရိုင်း၊ စိတ်တို) (လူမိုက်ခေါင်သောက်)။
ပါပဂြိုဟ် နဝင်းကြေဓာတ်နှင့် သောမဂြိုဟ်
နဝင်းကြေဓာတ်။

အထက်ပါအတိုင်း ပုံစံများဖြင့် ပြသရသည်မှာ မလေ့လာဘူးသေးသူများ အတွက် ပိုမိုလွယ်ကူစေရန် ရည်သန်ပါသည်။ ယခုအထိ ရှင်းလင်းခဲ့သည့်အတိုင်း (၃၃)လုံးသော ဗျည်း၊ ရှစ်လုံးသော သရ၊ (၄၁)လုံးသော ဝဏ္ဏတို့မှ ဓာတ်တို့၏ အခြေခံများကို ဖော်ပြခဲ့ရာတွင် သာမန်အားဖြင့် ကြည့်ပါက ကကြီး၊ ခခွေးများ ဖြစ်သဖြင့် လွယ်ကူသည်ဟု ထင်မှတ်နိုင်ဖွယ်ရာ ရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း ကကြီး၊ ခခွေးများ ဖြစ်သဖြင့် လွယ်ကူသည်ဟု ထင်မှတ်နိုင်ဖွယ်ရာ ရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း ကကြီး၊ ခခွေး စာကလေးဟု အလေးမမူ အရေးမယူဘဲ နေရန်မသင့်ပါ။ အမြဲ နိယာမ မှန်သမျှတို့မှာ အကွရာသာ မူလ ရုပ်စစ် နာမ်စစ် အမြစ်တရားများ ဖြစ်သည်။ အကွရာနှင့်ချီပြီး အမည်ကို မှတ်ယူရမည်။ ပညတ်မှာသာ ဓာတ်စွဲသဖြင့် အရေးကြီး ကြောင်း သတိချပ်ရပါမည်။

**နားဝယ်ကြပ်ကြပ်၊ မြွှာမှတ်လော့၊ ပညတ်ခိုက်ရာ၊ ဓာတ်သက်ပါကြောင်း၊
ဉာဏ်ဖြင့်လောင်းသည်၊ ဖေးကောင်းလှစွာ၊ တွေ့ရာပိုးဝါး၊ ယူမမှားနှင့်၊ ဘုရား ပညတ်၊
သမ္ဘာရင့်သူ၊ လွယ်ကူမတ္တ၊ သိနိုင်ကြလိမ့်၊ ဘဝပြည်သူအပေါင်းတည်း။**

* * *

နေနှင့်လ

**ဗျူကျားကို နိုင်ငြားစေမှု ပူးဆင်သီဟ နာမသညာ တံခွန်သာ၊ ရာသီမရွေး
ရသည့်ဆေးကို တွေး၍ယူဘိ၊ အရိမဒွန် ပြည်ပေါက်ဝယ် စိန္တာမုနိ ငါ ဖြစ်သည်**

ဟူသော စကားမှာ ရာသီမရွေး ဟူရာ၌။
ရာသီ ဆိုသည်မှာ (၁၂) လ၊ (၁၂) ရာသီကို ခေါ်သည်။ ထို(၁၂)လ၊ (၁၂) ရာသီမှာပင် နွေဥတု၊ မိုးဥတု၊ ဆောင်းဥတု တည်းဟူသော ဥတုသုံးပါး ရှိသည်။ သို့သော်လည်း နွေ-အပူ၊ မိုး-အအေး၊ ဆောင်း-အအေး စသည်ဖြင့် အပူနှင့်အအေး သာရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ရာသီဆိုသော စကားသည် အပူနှင့်အအေးကိုသာ ဆိုလို

www.burmeseclassic.com

သည်။ အချုပ်ရာသီ ဆယ့်နှစ်လီ ဆိုသော စကားမှာ သီတနှင့် ဥဏှစက် အတွင်းမှ မလွတ်ကင်းနိုင်။ မြင်မြင်သမျှ သစ်ပင်များကို (၁၂)လရာသီတွင် အကျဉ်းချုပ်၍ ဆေးလုပ်ပြသောကြောင့် ရာသီမရွေး ရသည့်ဆေးကို တွေး၍ယူဘိဟု ပြဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆေးလုပ်ကာပြခြင်းမှာ (၁၂)လကိုပင် (၁၂)ရာသီစက်ဝန်းဖွဲ့ပြီးလျှင် တစ်ရာသီ တစ်ရာသီ၌ အန္တော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ၊ ဝံသေ ဖြစ်သည့် မီးဓာတ်၊ မြေဓာတ်၊ လေဓာတ်၊ ရေဓာတ် စသော ဓာတ်လေးပါးကို ပြလေသည်။

ယင်း ဓာတ်လေးပါးကို မိဿရာသီဖြစ်သော တန်ခူးလမှစ၍ မိန်ရာသီ တပေါင်းလ အဆုံးတိုင် (၁၂) ရာသီစက်ဝန်းတွင် ပေါင်းရုံးပြီးကြည့်ရှုပါက မီး၊ လေ၊ မြေ၊ ရေ ဖြစ်သော အပူနှင့် အအေးနှစ်ပါးကိုသာ တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

ဥတုသုံးပါးသည်လည်း နွေ-အပူ၊ မိုး-အအေး၊ ဆောင်း-အအေး စသည်ဖြင့် အပူအအေးနှစ်ပါးသာ ရှိသည်။

စကြဝဠာ အနန္တမှာပင် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဓာတ်လေးပါး သာရှိသည်။ ဓာတ်လေးပါးကိုပင် အကျဉ်းအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းကြလျှင် သီတနှင့် ဥဏှ၊ အအေးအပူ နှစ်ပါးကိုသာ မြင်ရမည်။ ထိုနှစ်ပါးသာ ရှိသည်ဟု ယူရမည်။

အအေးနှင့် အပူတို့သည် အနန္တစက္ကဝါမှာ အလုံးစုံပါပြီး ဖြစ်သောကြောင့် ရာသီကိုသာ စစ်ဆေးရမည် ဆိုပါက ရွေးချယ်ရန် ဆေးပင်ဟူ၍ ရှိနိုင်ဖွယ်ရာ အကြောင်း မမြင်ချေ။

ဆေး ဟူသောအရာသည် ဩကာသလောက၌ ရှင်သန်ပေါက်ရောက်နေကြ သမျှသော သစ်ပင်၊ သစ်မြစ်၊ သစ်ဥ၊ သစ်ဖု၊ သစ်ရွက်တို့ အားလုံးကိုပင် ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

မြင်မြင်သမျှသော သစ်ပင်၊ သစ်မြစ်၊ သစ်ဥ၊ သစ်ဖု၊ သစ်ရွက် အားလုံးတို့ တွင် ဓာတ်လေးပါး ပါဝင်သည်။ ဓာတ်လေးပါးနှင့် ကင်းလွတ်၍ မတည်မဖြစ်နိုင်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြု ကုသနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

နေမင်းခေါ်ကြ သူရိယ

တနင်္ဂနွေ နေမင်းသည် သင်္ချာအားဖြင့် ၁-ဂဏန်း၊ ပိဋကတ်အလိုအားဖြင့် တေဇော၊ သဘာဝအားဖြင့် အပူ ဖြစ်သည်။

အာကာသကောင်းကင်၌ ထွန်းလင်းတောက်ပလျက်ရှိသော သူရိယနေမင်း အား တနင်္ဂနွေဟူ၍ ကျမ်းဂန်များကလည်း ပြသည်။ ထိုနေမင်းတွင် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏှ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ၊ အဋ္ဌကလာပ်ရှစ်ပါး အပြည့်အစုံ ပါသည်။ အကျဉ်းချုံးသော် သီတနှင့် ဥဏှ၊ အအေးနှင့် အပူသာရှိသည်။

နေမင်းတွင် အဋ္ဌကလာပ်ရှစ်ပါးရှိသကဲ့သို့ နေမင်း၏အောက်တွင် ရှိနေ ကြသည့် သစ်ပင်၊ တောတောင်၊ ရေမြေ၊ သမုဒ္ဒရာတို့မှာလည်း အဋ္ဌကလာပ်ရှစ်ပါး၊ ဓာတ်လေးပါး သဘာဝမခြားဘဲ သီတ-ဥဏှ နှစ်ပါးချင်း တူညီကြသည်။

လောကီအရပ်ရပ်မှာ အဋ္ဌကလာပ်ရှစ်ပါးနှင့် ဓာတ်လေးပါး ကံဆင့်၍ ကြီး ရင့်ရသည့် အကြောင်းကို ရုပ်နာမ်ရှိ ခပင်းထိုထိုမှာ ဓာတ်လေးဖြာသာ အရင်းခံဟု မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။

အဋ္ဌကလာပ်ရှစ်ပါးဖြာ ဓာတ်လေးပါး မကင်းသာသည့် တနင်္ဂနွေ၏ လက္ခဏာ ကား အပူ၊ နေ၏ အရသာကား အပူ၊ တနင်္ဂနွေကို အပူဟု ခေါ်ဆိုကြသဖြင့်



အပူနာမ်မှန်သမျှ မုချတနင်္ဂနွေဟု ဆုံးဖြတ်ချက် ချရာသတည်း။
အန္တော၊ စရေ ။ ။ ပါပလေးချက်၊ နေကထွက်၊ နှုတ်တက်ဆောင်ပါလေ။

လမင်းခေါ်ကြ စန္ဒြ

ကောင်းကင်၌ (၄၉) ယူဇနာရှိသော လမင်းခေါ် တနင်္လာဂြိုဟ်မင်းကို စန်းဟူ၍လည်း ကျမ်းဂန်များက ပြဆိုသည်။

လ ဆိုသည်မှာ တနင်္လာ၊ တနင်္လာ ဆိုသည်မှာ စန်း၊ စန်း၏ အရသာမှာ အအေး သို့ဖြစ်သောကြောင့် အအေးနာမ်မှန်သမျှကို လ ဟူ၍ မုချမှတ်ယူရမည်။

တနင်္လာ၏ လက္ခဏာမှာ လ၊ လ၏ အရသာမှာ **အအေး**၊ လနှင့်တကွ တနင်္လာစန်း၏ အေးခြင်းကို ပြ၏။

ဂဗ္ဘေ၊ ဝံသေ ။ ။ သောမလေးချက်၊ လကထွက်၊ နှုတ်တက်ဆောင်ပါလေ။

သုရိယနှင့်စန္ဒြ ကောင်းကင်ဝ

ကောင်းကင်၌ နေလ နှစ်ပါးတို့သည် ထင်ရှားစွာ ရှိကြကုန်၏။ ယင်း နေလ နှစ်ပါးတို့ အသွား မမှန်သောကြောင့် ခပ်သိမ်းကုန်သော လူတို့မှာ အနာရောဂါ စွဲကပ်ကြရသည်ဟုလည်း ပညာရှိများက လင်္ကာများဖြင့် စပ်ဆိုထားခဲ့ကြသည်။

သို့ကလို လင်္ကာများဖြင့် ရွတ်ဆိုကောင်းစေရန် နေသွားဟန်၊ လသွားဟန် တို့ကို ရေးစပ်ထားခဲ့သည့်အတိုင်း ရွတ်ဆိုနေကြလင့်ကစား ဖြစ်ကိုမူ မမြင်တွေ့ကြ ရှာဟု ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ဆရာက ပြောစမှတ်ပြုခဲ့သည်။

ဒွာရသိန်ရေးပုံကတခြား၊ နရသုခိကတစ်ဖုံ၊ ဘိုးရာဇာဆိုသည်က တစ်မျိုး၊
တြိသတ်ကတစ်သွယ် အလယ်နှစ်တန်နှင့် ပေးသူက ပေးကြသည်။ အဋ္ဌမုတ်ဆရာက စန်းငုပ်ကိုရှောင်ပါ။ မရှောင်လျှင် သေတတ်သည်ဟု အဆိုရှိခဲ့သည်။ ယင်းကဲ့သို့ ကျမ်းအမျိုးမျိုးတို့က အဆိုမျိုးမျိုးဖြင့် လင်္ကာအမျိုးမျိုးကို စီကုံးပြုခဲ့ကြသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ကျမ်းဆရာကလည်း **နေလနှစ်ဖြာ ဘယ်ကျမ်းမှာ ရှာကြ မလဲ** ဟု အမေးပူဇွာ ထုတ်သည်။ တနင်္ဂနွေတစ်လုံးကို သဘောကျ၍ မဆုံးနိုင်ကြ သော်လည်း ဉာဏ်ယှဉ်ကာ သုံးတတ်ကြလျှင် အားလုံး အတူတူ ဖြစ်သည်ဟု အဆို ရှိသည်။

ကောင်းကင်မှ တနင်္ဂနွေကို စွဲကြငြားသော်လည်း ထိုတနင်္ဂနွေသည် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူ အဋ္ဌကလာပရုပ်ရုပ်ဖြာသာလျှင် ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကောင်းကင် မှာ အမှန်ရှိနေသည့် တနင်္ဂနွေထက် မိမိတို့၏ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ တည်းဟူသော အတွင်း သန္တာန်မှာ ရှိနေသည့် တနင်္ဂနွေကိုသာလျှင် အခြေခံနှင့်တကွ ကောင်းစွာ သဘော ပေါက်နားလည်အောင် ကြံဆောင်သင့်ကြသည်။

တနင်္ဂနွေ၏ အရသာမှာ အပူ ဖြစ်သည်။ အပူရှိလျှင် အအေးရှိရမည်။ အအေး ဟူသည်မှာ တနင်္လာ ဖြစ်သည်။ ဓာတ်လေးပါးရှိလျှင် အပူအအေး ရှိပြီသာ ဖြစ်၏။ ထို အဋ္ဌကလာပရုပ်ရုပ်ခု၊ ဓာတ်လေးပါး အစုတို့ကို ဥတုကသာ ချုပ်ပါသည်။ ယင်း ဥတုသည် သီတဥတု၊ ဥက္ကဋ္ဌဥတုအဖြစ် မြင်အောင်ကြည့်တတ်ရန် အရေးကြီး သည်။ လောကသုံးပါး၌ ရှိရှိသမျှသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ဗြဟ္မာ၊ နတ်၊ လူမှုစု၍ တောတောင်ရေမြေ သမုဒ္ဒရာအန္တတို့သည် သီတနှင့်ဥက္ကဋ္ဌ၊ အပူနှင့်အအေး နှစ်ပါး သာရှိကြောင်း ပုဒ္ဂိုလ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ထိုအချက်များကို သတိမလစ်ရန် အရေးကြီးသည်။

* * *

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်



ပညတ်အကြောင်း

ဤနေရာတွင် ပညတ်နှင့်ပတ်သက်သည့်အကြောင်းကို အကျဉ်းမျှ ရေးသား ဖော်ပြပါမည်။ ပညတ်အကြောင်းကို ဖတ်ရန်၊ မှတ်ရန် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ ဝန်လေး ကောင်း လေးနေပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ဘိမ့် ပုဂ္ဂလပညတ်အခြေခံ ဓာတ်ကျမ်းနှင့် ပတ်သက်သည်များကိုသာ ရေရေလည်လည် ပတ်ပတ်နပ်နပ် ရှိစေရန် အထူး ဝါယမ စိုက်ထုတ်စေလိုပါသည်။ ပညတ်အကြောင်းအနေဖြင့်မူ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာရှိသည်ဟု ယူဆမိသောကြောင့် ရေးသားဖော်ပြပါသည်။

နာမပညတ်သည် **ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်၊ အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်** ဟူ၍ နှစ်ပါးရှိသည်။

၁။ **ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်**သည် ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော သဘာဝဓမ္မကို ခေါ်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ ပထဝီ အာပေါ၊ တေဇော ဝါယော၊ အဘိညာဏ်၊ ခန္ဓာ စသည်တို့ ဖြစ်၏။

၂။ **အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်**သည် အဟုတ်တကယ် မရှိ။ သမုတ်ရုံမျှသာ ဖြစ် သော ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ လူ၊ နတ်၊ ကျွဲ၊ နွား စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ပညတ်တို့ကို တွဲ၍ ရှာဖွေ ကြည့်ရှုကြပြန်သည်။

၃။ **ဝိဇ္ဇာမာနနု၊ အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်** ။ ၎င်းသည် ရှိနှင့်မရှိ တွဲမှု ဖြစ်သည်။ ရှိသည် ဆိုသည်မှာ ခြောက်ပါးသော အဘိညာဏ်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည်။ အဘိညာဏ် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသည်။

မရှိသည် ဆိုသည်ကား ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆိုလို၏။ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုသည်မှာ ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှား မရှိချေ။

၄။ **အဝိဇ္ဇာမာနနု၊ ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်** ။ ၎င်းသည် မရှိနှင့် ရှိကို တွဲမှု ဖြစ်သည်။ ယောက်ျားအသံ၊ မိန်းမအသံ။

မရှိ ဟူသည်မှာ ယောက်ျား မိန်းမတို့သည် ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှား မရှိ။ ရှိ ဟူသည်ကား အသံသည် ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှား ရှိ၏။

၅။ **ဝိဇ္ဇာမာနနု၊ ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်**။ ၎င်းသည် ရှိနှင့်ရှိခြင်း တွဲမှုတည်း။ စက္ခုဝိညာဏ် ဆိုသည်မှာ စက္ခုပသာဒရုပ်ကို မှီ၍ (ဝိညာဏ်)သိခြင်း အဓိပ္ပာယ် ရ၏။ ပထမစကားနှင့် ဒုတိယစကား နှစ်ပါးစလုံးပင် ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိ၏။

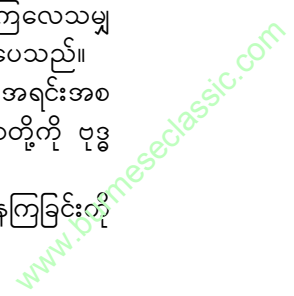
၆။ **အဝိဇ္ဇာမာနနု-အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်**။ ၎င်းသည် မရှိနှင့် မရှိတို့ တွဲမှုတည်း။ ရာဇပုတ္တ ဆိုရာတွင် ရာဇာ ဟူသော မင်းသည် ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှား မရှိ။ ပုတ္တ ဟူသော သားသည်လည်း ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှား မရှိ။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ပညတ်ခြောက်ပါးနှင့် ပတ်သက်၍ လူတို့သည် အမြင်မှာပင် ရပ်တန့်မနေကြဘဲ ပညတ်ကို ကျော်လွန်ပြီး ပရမတ္ထ သဘာဝကို ပညာမျက်စိဖြင့် မျှော်ရှုရန် အရေးကြီးသည်။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော် တိုင်ကလည်း ထိုအဖြစ်ကိုသာလျှင် အလိုရှိတော်မူသည်။

လောကီ၊ လောကုတ်၊ ဟုတ်နှင့် မဟုတ်မှစ၍ ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ကြလေသမျှ အနန္တ ဝေါဟာရပညတ်တို့ကို သိအပ် သိသင့်၊ မှတ်အပ် မှတ်သင့်လှပေသည်။

ကပ်ဦးအစ အခါကာလတုန်းကပင် မြဟွာမင်းတို့သည် ပညတ်အရင်းအစ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း လောကဘုံပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် ပရမတ္ထသဘာဝတို့ကို ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာစိန္တေယျာက ပြတ်သားစွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

လူသားအပေါင်းတို့က မိမိတို့ ဘာသာအလျောက် ခေါ်ဝေါ်နေကြခြင်းကို



ပညတ်ဟု ဆိုကြသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အခြေခံအကြောင်းအချက် လုံလောက်စွာ ပြ၍ ခေါ်ဝေါ်ခြင်းကို ပညတ်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ပညတ်ဟူသည်မှာ ဝေါဟာရ အားဖြင့် လူတို့ ခေါ်ဝေါ်နေကြသည့် အမည်နာမ၊ အသုံးအနှုန်း စသည်များ ဖြစ်၏။

ပုဂ္ဂလပညတ်ပါဠိတော် မြန်မာပြန်တွင် ပုဂ္ဂိုလ်ကို သိစေခြင်းအားဖြင့် ပညတ် (၂၀၉) မျိုးကို အကျဉ်းအားဖြင့် ပြလေသည်။ သို့သော်လည်း ယခု ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်းအနေဖြင့်မူ (၁) အသိလွယ်ခြင်း၊ (၂) အများသုံးဖြစ်ခြင်း၊ (၃) အသင့် လျော်ဆုံး ဖြစ်ခြင်းတို့ကိုသာ အကျဉ်းရုံးပြီး ဖော်ပြပါမည်။

၁။ **ဒိသာပညတ်** ။ လောက၌ အရှေ့အရပ်၊ အနောက်အရပ်၊ တောင် အရပ်၊ မြောက်အရပ်၊ အောက်အရပ်၊ အထက်အရပ် စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ပညတ် ခြင်းကို ဒိသာပညတ်ဟု ခေါ်သည်။ အရှေ့အရပ်၊ အနောက်အရပ် စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်နေခြင်းများမှာ သိမှတ်လွယ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် ပညတ်များသာ ဖြစ်သည်။

၂။ **ဒိဝသပညတ်** ။ ဒိဝသပညတ် ဟူသည်မှာ တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ၊ အင်္ဂါ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး၊ သောကြာ၊ စနေ စသော နေ့ (၇)နေ့တို့ကို ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

၃။ **သမယပညတ်** ။ နံနက်အခါ၊ မွန်းတည့်အခါ၊ မွန်းလွဲအခါ၊ ညနေ ချမ်းအခါ အစရှိသည်များ ဖြစ်သည်။

၄။ **မာသပညတ်** ။ တန်ခူး၊ ကဆုန်၊ နယုန်၊ ဝါဆို၊ ဝါခေါင် စသော (၁၂) လ၏ အမည်များ သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်ခြင်းသည် မာသပညတ် ဖြစ်သည်။

၅။ **သံဝစ္ဆရပညတ်** ။ ကောဇာသက္ကရာဇ် တစ်မှစပြီး ရှေ့သို့ရောက်သမျှ ကောဇာသက္ကရာဇ်တို့ကို ခေါ်ဝေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

၆။ **အာကာသပညတ်** ။ ကောင်းကင် ဟာလာဟင်းလင်းပြင်ကို သတ်မှတ် ခေါ်ဝေါ်ခြင်းအားဖြင့် အာကာသပညတ်ဟု ခေါ်သည်။

၇။ **ပါဠိပညတ်** ။ ပါဠိဘာသာဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သတ်မှတ်ခြင်းများ ဖြစ်သည်။

၈။ **မြန်မာပညတ်** ။ မြန်မာဘာသာဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သမျှကို ဆိုလိုသည်။

၉-၁၀။ **အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်၊ ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်** ။ ဝေါဟာရ အမည်နာမများကို ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

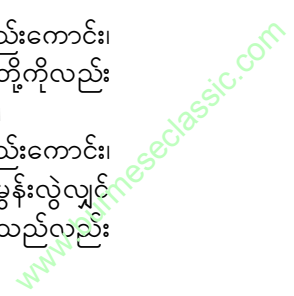
၁၁။ **အက္ခရာပညတ်၊ ဗျည်းပညတ်** ။ က-အစ၊ အ-အဆုံး (၃၃) လုံးသော ဗျည်းအက္ခရာများကို ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၂။ **သရပညတ်** ။ အ၊ အာ၊ ဣ၊ ဤ၊ ဥ၊ ဦ၊ ဧ၊ ဩ ရှစ်လုံးသော သရများကို ခေါ်ဆိုသည်။

၁၃။ **ဝဏ္ဏပညတ်** ။ (၃၃) လုံးသော ဗျည်း အက္ခရာ၊ (၈)လုံးသော သရ၊ ပေါင်း (၄၁) လုံးသော ဝဏ္ဏအက္ခရာများအဖြစ် သတ်မှတ်ခေါ်ဆိုခြင်းသည် ဝဏ္ဏ ပညတ် ဖြစ်သည်။

၁၄။ **သင်္ချာနိယာမ ပညတ်** ။ ၁-အစ ၉-အဆုံး တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ပေါင်းခြင်း၊ နုတ်ခြင်း၊ မြှောက်ခြင်း၊ စားခြင်း သိန်းသောင်းသော သင်္ချာတို့ကိုလည်း ကောင်း သင်္ချာနှင့် စပ်ဆိုင်သမျှကို သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ မွန်းလွဲပိုင်းမှ သန်းခေါင်တိုင်လျှင် ရာဟု ဟူ၍လည်းကောင်း၊ တနင်္လာနေ့ မွန်းလွဲလျှင် ကိတ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကြာသပတေးမွန်းလွဲလျှင် မိတ္တူ ဟူ၍လည်းကောင်း ကုန္ဒာစရိယဆရာက ပြသည်။ ယင်းတို့သည်လည်း



ပညတ်များသာ ဖြစ်သည်။

တနင်္ဂနွေအစ၊ မိတ္တူ - ၁၀၊ ကိတ်မှာ-၉၊ ရာဟုမှာ-၈ ဂဏန်း အခန်းခန်း ပြသော နေ့ရှစ်နေ့တို့၏ ပြုတ်သက်ပေါင်းသော် ၁၀၈-နဝင်းရ၏။ ကြင်းကြေ၊ နဝင်းကြေ၊ သတ္တဗီသ ကြေသည်။ ၎င်းတို့သည်လည်း နိယာမပညတ်များသာ ဖြစ်သည်။

ပညတ်စကားတို့၌ ဓာတ်တို့သည်လည်း ရှိကုန်၏။ ပညတ် ပရမတ်ဓာတ် ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့် ဟောတော်မူသော ပုဂ္ဂလပညတ်ကိုစွဲကာ အသီးသီးသော ဆရာတို့သည် ဓာတ်ပညတ်များကိုသာ ဆိုကြသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ်ကျမ်း၌ ဓာတ်လေးပါးဟု ခေါ်ဝေါ်သမုတ်အပ်သော အမည်ပညတ်တို့ကို ဓာတ်ပညတ်တို့ဟု ဟူ၍ လည်းကောင်း။

ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ စသော အမည်ပညတ်တို့ကို ခန္ဓာပညတ်တို့ဟု ဟူ၍လည်းကောင်း။

ကိုယ်ဟူသော (၃၂) ပါးသော ကောဋ္ဌာသပညတ်တို့ကို ကာယပညတ်တို့ဟု ဟူ၍လည်းကောင်း။

စက္ခာယတန၊ သောတာယန၊ ဃာနာယတန၊ ဇိတ္တယတန၊ ကာယာယတန၊ မနာယတန၊ ရူပါယတန၊ သဒ္ဓါယတန၊ ဂန္ဓာယတန၊ ရသာယတန၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာယတန၊ ဓမ္မာယတနဟု ခေါ်အပ်သော အာယတန (၁၂)ပါးတို့ကို အာယတနပညတ်တို့ဟု ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ပညတ်ကို ပုဂ္ဂလပညတ်တို့ဟု ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နာမ်ဟူသော ပညတ်တို့ကို နာမပညတ်တို့ဟု ဟူ၍လည်းကောင်း၊ လောကတွင်ရှိသည့် ပညတ်တို့ကို သိမှတ်ထားအပ်သည်။

* * *

အမည်ပညတ်လိုက်၍ နေဂိုဏ်း လဂိုဏ်း ခွဲခြား

က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ၊ င တို့သည် လည်းကောင်း၊ ပ၊ ဖ၊ ဇ၊ ဈ၊ မ တို့သည် လည်းကောင်း၊ ယ၊ လ၊ ဝ တို့သည် လည်းကောင်း၊ သ၊ ဟ၊ ဋ တို့သည်လည်းကောင်း၊ ယင်းဗျည်းတို့၏ အသံပါသမျှတို့သည် လည်းကောင်း သောမပညတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ လဂိုဏ်း ဖြစ်သည်။

လူ၏အမည်များဖြစ်သော မောင်ကျော်၊ မောင်ဝင်း၊ မောင်မြ၊ မောင်သိန်း စသည်များတွင် အရင်းနာမ်ကို ယူရသည်။ သက်မဲ့ဖြစ်လျှင် အဖျားနာမ်ကို ယူရသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ဆရာ၏ အလိုအားဖြင့် ရေသတ္တဝါဖြစ်လျှင် အဖျားနာမ်ကို ယူလေ့ရှိသည်။

သံပရာကို ရာဟုနာမ်အဖြစ် ယူသော်လည်း ရှောက်ကိုမူ ဓာတ်ဦးခေါင်းချရာ ကကြီးသတ်ကို ယူသောကြောင့် တနင်္လာနာမ် ဖြစ်သွားသည်။ မန်ကျည်းနှင့် ငါးကျည်းတွင်လည်း ဓာတ်ဦးခေါင်းချရာ ညသတ်ကို ယူသည်။ ထို့ကြောင့် အင်္ဂါနာမ်များ ဖြစ်သွားသည်။ သို့သော်လည်း အလုံးစုံတွင် သတ်ပုံ၏ ဓာတ်ဦးခေါင်းချရာကိုချည့် လိုက်မယူရကြောင်းကိုလည်း သတိပြုသင့်သည်။

သောမပညတ်များဖြစ်ကြသော မောင်ကျော်သည် တနင်္လာ သေလာပထဝီ ဓာတ်ဖိုဖြစ်၏။ မောင်ဝင်းသည် ဗုဒ္ဓဟူး ရေကြည် အာပေါဓာတ်ဖို ဖြစ်၏။ မောင်မြ သည် ကြာသပတေး ပံသုပထဝီ ဓာတ်မ ဖြစ်၏။ မောင်သိန်းသည် သောကြာ ရေ နောက် ရေငန် အာပေါဓာတ်မဖြစ်၏။ သောမလေးချက်၊ လကထွက် ဟူသော အဓိပ္ပာယ်



ခြားပြခြင်း၊ နေဂိုဏ်း၊ လဂိုဏ်း သတ်မှတ်ပြခြင်းများ ဖြစ်သည်။ စောစောက ပြဆိုခဲ့သည့် ပြုဟ်ရှစ်လုံးတို့၏ ပရိယာယ်များကို ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်မှတ်မိနေမည်ဆိုလျှင် အလွယ်တကူနှင့် အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားနိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ကျမ်းဆရာက **နိယာမအက္ခရာ၊ ဘုရားနှင့်မက္ခာသတ္တဝါနှင့်မကင်း ဘုံသုံးပါးအတွင်းမှာ၊ ပညတ်ရင်းမူလ၊ အက္ခရာ ဥက္ကဋ္ဌမို့ ကစွည်းလှမြတ်ဆရာက၊ သညာ 'သော' သဒ္ဒါနှင့် သိစိမ့်သောငှာ ဟောပေရှာ၏** ဟု ရေးစပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

(၃၃)စီးသော ဆင်ပြောင်သည် တောသုံးတောင်၌ထွက်၍ ကျက်စားသောကြောင့် ချည်အပ်သော ကြိုးရှစ်စင်းဖြင့် တိုင်လေးတိုင်မှာ ချည်နိုင်က လိုရာသို့ ရောက်သည်ဟုလည်း ပြဆိုပြန်သည်။

(၃၃) စီးသော ဆင်ပြောင် ဆိုသည်မှာ ဗျည်း (၃၃) လုံးကို ဆိုလိုသည်။ တောသုံးတောင် ဟူသည်မှာ ယူဇနာသုံးထောင် ကျယ်ဝန်းသော ဟိမဝန္တာတောကို ဆိုလိုသည်။ ကြိုးရှစ်စင်း ဟူသည်မှာ သရရှစ်လုံးကို ဆိုလိုသည်။ တိုင်လေးတိုင် ဆိုသည်မှာ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောတည်း ဟူသော ဓာတ်လေးပါးကို ဆိုလိုသည်။ ဗျည်း(၃၃)လုံးတို့သည် ဘုံသုံးပါးအတွင်းမှာ ပညတ်ရင်းမူလ အက္ခရာသာ ဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်ကြောင်း ပြဆိုသည်။ ယင်းတို့ကို ကောင်းစွာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်ပြီ ဆိုလျှင် နည်းနာနာ၊ ဓာတ်လေးဝကို၊ သိကြစိမ့်ငှာ၊ မည်မိန့်မှာအံ့၊ အင်းလည်းသည်မှာ အစာသည်တွင်၊ ဆေးလျှင်သည်က၊ ဓနပိယံ၊ သိဒ္ဓိလမ်းကို တတ်စွမ်းနိုင်ပေလိမ့်မည်။

အင်းလည်းသည်မှာ ဟူသော စကားမှာ အင်းဝိဇ္ဇာဆရာတို့သည် ဗျည်းနှင့် သရများကို ရှောင်လွှဲ၍မရ အင်းပညာရပ်များတွင် ထို ဗျည်း၊ သရတို့နှင့်သာလျှင် ကြီးစွာသော ဉာဏ်ယှဉ်ပြီး ဆောင်ရွက်ကြခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ **အစာသည်တွင်** ဟူသည်မှာ အစားအစာ မှန်သမျှတို့ကိုလည်း အမည်ပညတ်များဖြင့် သတ်မှတ်ထား ရလေရာ ဗျည်းများ၊ သရများနှင့် လွတ်ကင်း၍ မရနိုင်ချေ။ ထိုပညတ်များနှင့်ယှဉ်တွဲ ပြီး မိမိနှင့် သင့်မသင့်၊ လျော်မလျော် ချင့်ချိန် စားသောက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ **ဆေးလျှင်သည်က** ဆိုသည်မှာလည်း သစ်ပင်၊ သစ်သီး၊ သစ်ရွက်၊ သစ်ညွန့်၊ သစ်ခေါက်၊ သစ်သား၊ သစ်နှစ်၊ သစ်မြစ်၊ သစ်ဥ စသည်တို့ အားလုံးမှာ အမည်ပညတ်များနှင့်သာ ဖြစ်သည်။ ဗျည်းသရများကို ရှောင်၍ မရ။ ထို ဗျည်း၊ ထို သရနှင့် မကင်းနိုင်လျှင် တည့်သောအစာ၊ မတည့်သောအစာ ခွဲခြားနိုင်ရမည်။ ခွဲခြားနိုင်သည်နှင့်အမျှ ဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မြင်မြင်သမျှ အရာဝတ္ထုတို့သည် ဆေးဖြစ်နိုင်သည်။

ဓနပိယံ၊ သိဒ္ဓိလမ်းကို၊ တတ်စွမ်းနိုင်ပေ ဆိုရာတွင် တတ်စွမ်းနိုင်ပေ ဟူသော စကားဖြင့် နိဂုံးချုပ်ထားသည်။ ဓနလမ်း၊ ပိယလမ်း၊ သိဒ္ဓိလမ်း ဟူသမျှတို့သည်လည်း (၄၁)လုံးသော ဝဏ္ဏတို့ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ပြုဟ်ရှစ်လုံးတို့၏ ပရိယာယ်တို့ဖြင့် လည်းကောင်း လွတ်ကင်းနိုင်ခြင်း မရှိချေ။ ပညာရှင်တို့က **အုန်း၊ ကျွန်း၊ စံ၊ ရာ၊ မ၊ သာ၊ ဓာတ်၊ ရင်း၊ နော** ဟူ၍ ရေးစပ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုစာတန်းတွင်လည်း ဝဏ္ဏ (၄၁)လုံးကိုသာ မြင်တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ ရုပ်ဓာတ်ဖြစ်သော နာ၊ ဂျတ်၊ သံ၊ ဘင်၊ ဒန်၊ ပြဒါး၊ ဘော်၊ သွပ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နာမ်ဓာတ်ဖြစ်သော ယမ်း၊ ကျောက်ချဉ်၊ မြင်းသီလာ၊ လက်ချား၊ ဆေးဒန်း၊ ဆပ်ပြာ၊ ဟင်းရိုင်း၊ ဇဝက်သာ ဟူ၍လည်းကောင်း နောက်ပိုင်းက ပြုဟ်ခွင်များနှင့် ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်များကို သိရှိအောင် ကြိုးစားပြီး အခြေခံကိုရအောင် ယူနိုင်ရမည်။ ထိုသို့ သိရှိမှသာလျှင် တတ်စွမ်းနိုင်ပေ ဟူသော



စကားက အဓိပ္ပာယ်ပြည့်စုံလာမည် ဖြစ်သည်။

မြင်သမျှ တွေ့သမျှသော လူကို သော်လည်းကောင်း၊ အစားအသောက်ကို သော်လည်းကောင်း၊ အရာဝတ္ထုကို သော်လည်းကောင်း ပညတ်များကို စစ်ဆေးပြီး သောမဂ္ဂိဟ်၊ ပါပဂ္ဂိဟ်ခွဲခြားခြင်း၊ အန္တော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ၊ ဝံသေဖြင့် ခွဲခြားခြင်း၊ အက္ခရာ အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ သင်္ချာအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ နေ့အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ နာမ်အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဂ္ဂိဟ်သက်အားဖြင့် လည်းကောင်း စသည်ဖြင့် ခွဲခြား ခြင်းကို တတ်ရမည်။

ပညာရှိသည့် ဓာတ်ဆရာ၊ ပိဋကတ်ကို နောက်၍ ရှာ ဟုလည်း အင်္ဂဝိဇ္ဇာကျမ်း၌ ပြဆိုထားသည်။ ဗျည်း၊ သရ၊ ဝဏ္ဏတို့တွင် ပိဋကတ်အလိုအားဖြင့် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဓာတ်လေးပါးကို ခွဲခြားရန် ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်လေးပါး တွင်လည်း အပူနှင့်အအေးသာ ရှိကြောင်း သတိချုပ်ရပါမည်။

ပဉ္စပွတ်၊ ဆပွတ်၊ သတ္တပွတ်၊ ဧကရန်း၊ ဒွိရန်း၊ တြိရန်း၊ စတုရန်းတို့ကိုလည်း သိနားလည်ထားရန် လိုပါသည်။

တနင်္ဂနွေ တစ် ဟူ၍ လက်တစ်ချောင်းချိုးလိုက်လျှင် ဧကရန်း ဖြစ်သည်။ တနင်္ဂနွေမှ တနင်္လာသို့ တစ်၊ နှစ် ဟူ၍ လက်နှစ်ချောင်း ချိုးလိုက်လျှင် တနင်္ဂနွေ ဒွိရန်း တနင်္လာ ဖြစ်သည်။ တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ၊ အင်္ဂါသို့ လက်သုံးချောင်းချိုးလိုက် လျှင် တနင်္ဂနွေ၏ တြိရန်း အင်္ဂါ ဖြစ်သည်။ တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ၊ အင်္ဂါ၊ ဗုဒ္ဓဟူးသို့ တစ်နှစ်သုံးလေး ဟူ၍ လက်လေးချောင်းချိုးလိုက်လျှင် တနင်္ဂနွေ၏ စတုရန်း ဗုဒ္ဓဟူး ဖြစ်၏။ တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ၊ အင်္ဂါ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေးသို့ တစ်နှစ်သုံးလေးငါး ဟူ၍ လက်ငါးချောင်း ချိုးလိုက်လျှင် တနင်္ဂနွေ၏ ပဉ္စပွတ် ကြာသပတေး ဖြစ်သည်။ တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ၊ အင်္ဂါ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး၊ သောကြာသို့ တစ်နှစ်သုံးလေး ငါးခြောက် ဟူ၍ လက်ခြောက်ချောင်း ချိုးလိုက်လျှင် တနင်္ဂနွေ၏ ဆပွတ် သောကြာ ဖြစ်သည်။ တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ၊ အင်္ဂါ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး၊ သောကြာ၊ စနေသို့ တစ်နှစ်သုံးလေးငါးခြောက်ခုနှစ် ဟူ၍ လက်ခုနှစ်ချောင်း ချိုးလိုက်လျှင် တနင်္ဂနွေ၏ သတ္တပွတ် စနေ ဖြစ်သည်။

တနင်္လာ၏ ဧကရန်း၊ ဒွိရန်း စသည်တို့ကို သိလိုသော် အလားတူပင် တနင်္လာ နေ့မှစပြီး လက်ချိုးရေတွက်ရမည်။ အခြားနေ့များအတွက်လည်း ထိုနည်းအတိုင်း ဖြစ်သည်။ မိမိလိုသောနေ့မှ စတင်ကာ လက်ချိုးရေတွက်ခြင်းဖြစ်သည်ကို သတိပြု ရန် လိုပါသည်။

ပဉ္စပွတ်နှင့်ကပ်၊ ဆပွတ်နှင့်သတ်၊ ကိုးနင်းနှင့်ဖြတ် ဟူ၍လည်း ရှိသေးသည်။ ကိုးနင်းနှင့်ဖြတ် ဆိုခြင်းမှာ ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆၊ ၇၊ ၈ အန္တော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ၊ ဝံသေတွင် ပါပလေးချက် သောမလေးချက်သာရှိသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် အပူနှင့် အအေးသာ ရှိသည်။ ယင်းတို့ကို သဘောပေါက်စေလိုသောကြောင့် **အရိုင်းစိတ်တို့** ဟူသော ပါပလေးလုံးကို လည်းကောင်း၊ **လူမိုက်ခေါင်သောက်** ဟူသော သောမလေးလုံးကို လည်းကောင်း ပြဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်္ချာဂ္ဂိဟ်သက်အားဖြင့် အရိုင်း တစ်ဆယ့် ရှစ်၊ စိတ်တို့ တစ်ဆယ့်ရှစ်၊ လူမိုက် သုံးဆယ့်ခြောက်၊ ခေါင်သောက် သုံးဆယ့်ခြောက် တို့သည် ကိုးနင်းနှင့် ဖြတ်လျှင် ပြတ်သည်။ ကိုးနင်းကြောသည်။ ဂ္ဂိဟ်ကြီးရှစ်လုံး တို့၏ ဂ္ဂိဟ်သက်ကိုပေါင်းသော် (၁၀၈) ရသည်။ ကိုးနှင့်ဖြတ်သော် ပြတ်သည် ထို့ကြောင့် ကိုးနင်းကြောသည်ဟု ဆိုသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ကျမ်း၊ ကျမ်းရင်းလင်္ကာပုဒ် (၂၇) တွင် **ဘဝနှင့်ပင်ညက်**



မယှဉ်က၊ ရမ်းဆအစာ၊ စားသောက်ခါလျှင်၊ ရှင်သူမရက၊ စုတေကြလိမ့် ဟုစပ်ဆိုခဲ့သည်။ လူတို့သည် မကျန်းမာသော အခါကျမှ တည့်သည့်အစာကို စားရသည် ထင်မှတ်ပြီး ကျန်းမာစဉ်ကတည်းက တည့်သော အစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ရကောင်းမှန်း မသိခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ်ကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ သတိပြုဖွယ်ပင်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ်(၂၃)တွင် **များစွတစ်ဖုံ၊ အလုံးစုံကို လူ့ဘုံ၌တွင်၊ သိသာခဲလှ၊ သတ္တန်ကာယ်၊ လူဝယ်ရူပ၊ ပညတ်မျှကို၊ ကြားကသိစေ၊ မိန့်ခဲ့ပေအံ့**ဟု ပါရှိသည်။ အမည်ပညတ်များကို ကြားရုံမျှဖြင့်ပင် သိစေရန် ဆိုလိုသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂) တွင်လည်း **နားဝယ်ကြပ်ကြပ်၊ မြွစွာမှတ်လော့၊ ပညတ်ခိုက်ရာ၊ ဓာတ်သက်ပါကြောင်း၊ ဉာဏ်ဖြင့်လောင်း၍၊ ပေးကောင်းစွာလှ၊ ထွေရာဦးဝါ၊ ယူမမှားနှင့်၊ ဘုရားပညတ်၊ သမ္ဘာရင့်သိ၊ လွယ်ကူမတ္တ၊ သိနိုင်ကြလိမ့်၊ ဘဝပြည်သူ အကြောင်းတည်း**ဟု စပ်ဆိုထားပြန်သည်။ ကောင်းစွာ လေ့လာထားသည့် သမ္ဘာရင့်သူသာလျှင် ပါပပညတ်၊ သောမပညတ်တို့ကို အလွယ်နှင့်သိနိုင်လိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သော သူသာလျှင် မိမိနှင့် သင့်မသင့်၊ လျော်မလျော်၊ ဆေးဖြစ်မည် ဘေးဖြစ်မည်တို့ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရွေးချယ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကျမ်းလင်္ကာ အပိုဒ်(၁၉)တွင် **ပညတ်ပေါ်၍ နာမ်ပေါ်သစ်ပင်၊ ဆေးဖက်ဝင်** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ဓာတ်တူနာမ်တူ၊ ဆေးကိုယူ** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **စားသမျှ အစာ မှန်သမျှတို့သည် အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ** ဟူ၍လည်းကောင်း ဖော်ပြပါရှိသည်။ ပညတ်ကို လည်းကောင်း၊ နာမ်ကို လည်းကောင်း သိမည်ဆိုလျှင် သစ်ပင်တို့ပင်လျှင် ဆေးဖက်ဝင်ကြသည်။ ဆေးအဖြစ် အသုံးချနိုင်သည်။ တည့်သည့် အစာကို ရွေးချယ်စားသောက်နိုင်လျှင် အစာသည်လည်း ဆေး ဖြစ်သည်။ သောမပညတ်ပါရှိသော သူတို့သည် သောမပညတ်ပါသော အစားအစာများကို လည်းကောင်း၊ ပါပပညတ် ပါရှိသူတို့သည် ပါပပညတ်ပါသော အစားအစာများကို လည်းကောင်း စားသောက်တတ်ရန် လိုသည်။

မိမိနှင့် သိကျွမ်းသူ တစ်စုထဲ ‘မောင်အေး ခဏလာပါ’ဟု ခေါ်လျှင် မောင်အေးသာ လာမည်။ ထို့ကြောင့် ပညတ်ရှိရာ ဓာတ်သက်ပါဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ အခြေခံကို လေ့လာပြီးသူ အနေဖြင့် မောင်အေးအမည်ကို ကြားရုံမျှဖြင့် အကွရာအားဖြင့် **အ၊ သင်္ချာအားဖြင့် (၁)၊ နာမ်အားဖြင့် ဂဠုန်၊ ဂြိုဟ်အားဖြင့် ပါပဂြိုဟ်၊ ပိဋကတ်အားဖြင့် တေဇော၊ ပညတ်အားဖြင့် မီးခဲ၊ တေဇောဓာတ်ဖို၊ ဓာတ်အားဖြင့်မီး၊ ဓာတ်ရန်အားဖြင့် ဗုဒ္ဓဟူး** စသည်ဖြင့် ချက်ချင်း သိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ခအောင်း၊ လေးညှင်း၊ တောင်တန်ကတိုး၊ သက်ရင်းတို့၌ လည်းကောင်း၊ ငါးအိုက်၊ ပုစွန်၊ ငါးတန် ငါးရုံတို့၌ လည်းကောင်း၊ ဂန့်အိပ်၊ ကန်စွန်း၊ ဟင်းနုနယ်၊ ရွှေဖရုံတို့၌ လည်းကောင်း အကွရာ၊ နာမ်၊ ဂြိုဟ်၊ ပိဋကတ် စသည်ဖြင့် အလွယ် သိရှိနိုင်မည်။

အလားတူပင် သောမပညတ်ဖြစ်သော မောင်ကျော်သည် အကွရာအားဖြင့် **က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ၊ င** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သင်္ချာအားဖြင့် (၂) ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နာမ်အားဖြင့် **ကျား** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နာမ်ဂြိုဟ်အားဖြင့် **သောမဂြိုဟ်** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပိဋကတ်အားဖြင့် **ပထဝီ** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပညတ်အားဖြင့် **သေလာပထဝီ ဓာတ်ဖို** ဟူ၍လည်းကောင်း စသည်ဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့သောအခါတွင် မိမိနှင့်တည့်သော အစာအာဟာရသည် မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ကြောင်းကိုပါ ကောင်းစွာ သိနားလည်ပါလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ တွက်ချက်ပြီး



သင့်သောအစာသည် နှာမ်ဆေးအဖြစ် တထစ်ချ မှတ်ယူပြီး စားသောက်ပါလျှင် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဓာတ်လေးပါး ခွဲရန်

အန္တော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ၊ ဝံသေ ဟူသော ပါပဂြိုဟ်အားလုံး၊ သောမဂြိုဟ်အားလုံး တို့တွင် အန္တော၊ စရေ ပါပဂြိုဟ်လေးလုံး၌ တေဇောဓာတ် ဖိုမနှစ်ပါးနှင့် ဝါယောဓာတ် ဖိုမနှစ်ပါးကိုသာ တွေ့ရသည်။ ဂဗ္ဘေ၊ ဝံသေ သောမဂြိုဟ်လေးလုံးတွင်လည်း ပထဝီဓာတ် ဖိုမနှစ်ပါးနှင့် အာပေါဓာတ် ဖိုမ နှစ်ပါးကိုသာ တွေ့ရမည်။ အန္တော၊ စရေ ဟူသော **နေဂိုဏ်း**၊ ဂဗ္ဘေ၊ ဝံသေ ဟူသော **လဂိုဏ်း**တို့ကို ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဓာတ်လေးပါးခွဲရန် ဥဿ၊ စိန်ပန်း၊ ဒန်းလှ၊ ကိုရှာ ဟူသော စာတန်းဖြင့် လည်း ရှင်းနိုင်သေးသည်။ အောက်ပါပုံစံကြည့်လျှင် သဘောပေါက်ပါလိမ့်မည်။

(ပုံစံ - ၁၆)

၁ ပေါ ၂ သ	၂ ပေါ ၃ သ	၃ ပေါ ၄ သ
၆ ပေါ ၇ သ	၈ ပေါ ၉ သ	၉ ပေါ ၁၀ သ
၈ ပေါ ၉ သ	၉ ပေါ ၁၀ သ	၁၀ ပေါ ၁၁ သ

ရှင်းဦးအံ့ . . . ဂဗ္ဘေ၊ ဝံသေ ဟူသော သောမဂြိုဟ်လေးလုံးတွင် ပထဝီနှင့် အာပေါကိုသာ တွေ့ခဲ့ရသော်လည်း ဥဿ-ဝါယော၊ စိန်ပန်း-ပထဝီ၊ ဒန်းလှ-အာပေါ၊ ကိုရှာ-တေဇော စာတန်းဖြင့် ရှင်းလင်းနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် **ဘေသည်** ပထဝီ၊ **လှသည်** အာပေါ၊ **ကိုသည်** တေဇော၊ **သေသည်** ဝါယော ဖြစ်သည်။ ဂဗ္ဘေ၊ ဝံသေသည် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဓာတ်လေးပါး ပြည့်စုံသည့် သောမဂြိုဟ်လေးလုံး ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

အန္တော၊ စရေ ပါပဂြိုဟ်လေးလုံးတွင်လည်း တေဇောနှင့် ဝါယောကိုသာ တွေ့ခဲ့ရသည်။ ဥဿ-ဝါယော၊ စိန်ပန်း-ပထဝီ၊ ဒန်းလှ-အာပေါ၊ ကိုရှာ-တေဇော စာတန်းဖြင့် ရှင်းသော် **စသည်** ပထဝီ၊ **တောသည်** အာပေါ၊ **ရေသည်** တေဇော၊ **အန်သည်** ဝါယော ဖြစ်သဖြင့် အန္တော၊ စရေသည် ပထဝီ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဓာတ်လေးပါး ပြည့်စုံသည့် ပါပဂြိုဟ်လေးလုံးဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

ကျမ်းရင်း လင်္ကာအပိုင်း (၇)တွင် **ရန်မှာရန်ငှား၊ သဘောထားလော့၊ အနှင့်ရုစ၊ ခေတ္တငြိုငြင်၊ မရွှင်ဒေါသ၊ မာနအမျက်၊ ထွက်လိမ့်ပုံသေ မယွင်းပေတည်း** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ဘုန်းရောင်ရှိန်ပြင်း မိတ်ချင်းခိုက်ရန် ဖြစ်တတ်ပြန်သည် စိတ်ဉာဏ်ဝေခွဲ စေသတည်း** ဟူ၍လည်းကောင်း စပ်ဆိုခဲ့ခြင်းကို ရှုသော် ပါပဂြိုဟ်လေးလုံးကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ကြောင်း အလွယ်နှင့် သိနိုင်ပါသည်။ သောမဂြိုဟ်လေးလုံးတွင်လည်း **က၊ ဝ၊ ဖ၊ သ၊ ခေတ္တငြိုငြင်၊ မရွှင်ဒေါသ၊ မာနအမျက်၊ ထွက်လိမ့်ပုံသေ၊ မယွင်းပေတည်း** ဟူ၍လည်းကောင်း၊ **ဘုန်းရောင်ရှိန်ပြင်း၊ မိတ်ချင်းခိုက်ရန်၊ ဖြစ်တတ်ပြန်သည်၊ စိတ်ဉာဏ်ဝေခွဲ စေသတည်း** ဟူ၍လည်းကောင်း လင်္ကာဖြင့် မဖော်ပြသော်လည်း သောမဂြိုဟ်လေးလုံး၌ ဖော်ပြပြီး ဖြစ်နေကြောင်းကို သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။

အလျဉ်းသင့်သဖြင့် စိန်ဝိဇ္ဇာဆေးကျမ်း ကျမ်းညွှန်စံပြ ဥပဒေသ၌ ဖော်ပြထားသည်ကို ပြန်လည် ဖော်ပြလိုပါသည်။ ယင်းမှာ . . .

ဘုန်းသမ္ဘာရှင်၊ လုံ့လရှင်နှင့် ဉာဏ်ရှင်တို့သာ၊ ထိုက်တန်ရာသာ၊ ရတနာ တင်းကျမ်း၊ ဂုဏ်ပြည့်လျှမ်းသည်၊ ဆေးကျမ်းမဟာ၊ အနုဂ္ဂါဝယ်၊ ပညာနုပသေးဉာဏ်သရွေးနှင့်မြေလေးဆန်ကုန်အကြံဟုန်သည်၊ ကံနုသုများမလိုက်စားနှင့် ပတ္တမြားထိန်တောက်၊ ပြည်တန်ကျောက်နှင့် တောမှောက်ပမာ၊ ချည်းနှီးသာတည်း။



အဇာတသတ်၊လောကနတ်၏၊ဓာတ်တော်ရတနာ၊ဘေးရန်ကာသည်၊မဟာယန္တရား၊
စမ်းတဝါးနှင့်၊ တောသားဉာဏ်မဲ့၊ ထိကိုင်ခဲ့မှု၊ သေဟဲ့ဆိုငေါက်၊ ကြိမ်းသံဟောက်လှက်၊
ဦးစောက်ကျမ်းပြန်၊ မွေ့လန်အောင်၊ တွန်းလှန်မုချ၊ သေတွင်းကျသို့၊ ပုံပြထပ်မြှောင်၊
လားတူဆောင်လိမ့်၊ ရောင်ဖိတ်လက်လက်၊ မြမြထက်သည်၊ စိန်သန်လျက်ဓား၊
နှစ်ဖက်သွားကို၊ နှစ်စားသူငယ်၊ ထိကိုင်တွယ်က၊ အန္တရာယ်မှု၊ ကေန်ပြုသို့၊ ဥပမာစံ၊
သာကေတည်း၊ အကြံပိုးစား၊ ဉာဏ်ပိုးဝါးနှင့်၊ အစားမလုံ၊ အကြံကုန်မှ၊ ဂဠုန်ဆားချက်၊
သမားပျက်တို့၊ လေးနက်လှစွာ၊ ဤကျမ်းစာကို၊ ပယ်ခွါသွေရှောင်၊ မသုံးဆောင်နှင့်
ဉာဏ်မှောင်စောက်နက်ဖျင်းသူတို့ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ဘုန်းသမ္ဘာရှင် ဟူ၍ မိမိကိုယ်မိမိ မဆုံးဖြတ်နိုင်လင့်ကစား ဝီရိယရှင်၊ လုံ့လရှင်၊
ဉာဏ်ရှင်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနိုင်ပါသည်။ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့က “ဆေးပညာကို
ခေါက်မိ၊ ရမ်းမိရုံ သင်ထားမှ တော်မယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့အခါ ဆေးဆရာ
အလုပ်နဲ့ပဲ အသက်မွေးရမယ်” စသည်ဖြင့် ပြောလေ့ ဆိုလေ့ ရှိကြသည်။ ခေါက်မိ
ရမ်းမိရုံမျှသော ပညာဖြင့် ဆေးဆရာ လုပ်မည်ဆိုလျှင် အကြံပိုးစား၊ ဉာဏ်ပိုးဝါး
နှင့် အစားမလုံ၊ အကြံကုန်မှ၊ ဂဠုန်ဆားချက်၊ သမားပျက်တို့သာ ဖြစ်ကြချေမည်။
သမားပျက်ဆိုလျှင် လူသတ်သမားနှင့် ဘာများ ခြားပါဦးမည်နည်း။

နာမ်ဆေးခေါ်ရန် အသိဉာဏ်

သောမပညတ်ပါသော အမည်ရှိသူသည် သောမပညတ် အမည်ရှိသော
ဆေးဝါး၊ အစာအာဟာရတို့ကိုသာ စားသောက်ရမည်။ ပါပပညတ် အမည်ရှိသူ
ကလည်း ပါပပညတ် အမည်ရှိသော ဆေးဝါး၊ အစာအာဟာရတို့ကိုသာလျှင် စား
သောက်ကြရမည်။ မိမိတို့ဂိုဏ်းနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အစားအသောက်များကို စားခြင်း
သည် နာမ်ဆေးဟု ခေါ်ဆိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ရုပ်ဆေး ဟူသမျှ နည်းစုံပြ

သောမဂိုဏ်းသားသည် မိမိတို့နှင့်မသင့်သော၊ မစားရသော၊ ပါပပညတ်ပါ
သော ဆေးဝါး၊ အစာအာဟာရ ဝတ္ထုမှန်သမျှတို့ကို အပြင်ပမှ ရှုရန်၊ မှိုင်းနံ့ခံရန်၊
လိမ်းရန်၊ စိမ်းပေးရန်သာလျှင် ပြုလုပ်ရသည်။ ယင်းတို့ ပြုလုပ်ခြင်းကို **ရုပ်ဆေး**
ဟု ခေါ်သည်။ ပါပဂိုဏ်းသားတို့သည်လည်း ထိုနည်းတူစွာပင် ဖြစ်သည်။

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်များက စာရေးဆရာမ ဂျာနယ်ကျော်မမလေး၏ မြန်မာ့
ဆေးပညာစာအုပ် ထုတ်ဝေခဲ့သည်ကို သတိပြုမိသည်။ ထိုစာအုပ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး
ရုပ်ဆေး၊ နာမ်ဆေးလောက်မှ မသိသူများ၏ ဝေဖန်သံကိုလည်း ကြားသိခဲ့ရသည်။
စာအုပ်မှာ ဝတ္ထုကောင်းတစ်အုပ်ကို ဖတ်နေရသကဲ့သို့ ရသဂုဏ်မြောက်ပါသည်။
ဖတ်၍ အလွန် ကောင်းပါသည်။ သို့သော်လည်း ဘာတစ်ခုမှ နားမလည်ပါ ဟု
ပြောကြဆိုကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဂျာနယ်ကျော်မမလေး၏ စာအုပ်သည် ကုထုံး
လက်တွေ့များသာ ဖြစ်ကြောင်း ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်း အခြေခံကို ကောင်းမွန်
ပိုင်နိုင်စွာ တတ်ကျွမ်းထားသူ အနေဖြင့် ရုတ်ခြည်းပင် သိသာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်
ရုပ်ဆေး နာမ်ဆေးလောက်ကိုသာ သိထားသူအနေဖြင့် ဂျာနယ်ကျော်မမလေး၏
မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ် အတိမ်အနက်ကို စောကြောခန့်မှန်းနိုင်ပါမည်လော။
ပညာ၏ တန်ဖိုးကို အဆုံးအဖြတ် ပေးနိုင်ပါမည်လော။

ပညတ်မသိ ဓာတ်မသိ

ပညတ်မသိ ဓာတ်မသိ၊ ပညတ်သိမှ ဓာတ်သိရ ဟူသော စကား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို



ပုဂ္ဂလပညတ် အခြေခံကို ရထားသူတိုင်း အလွယ်နှင့် သဘောပေါက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၁၈) တွင် **ကျမ်းရိုးဟောင်းကို၊ ဖော်ပြဆိုပိမ့်၊ နာမ်ပညတ်ကျ၊ ကခဂဃင တိုင်ပင်၊ တွေ့လျှင်ထို့တူ၊ သဘောယူလော့၊ ဓာတ်တူတွင်က၊ မရကတွင် တစ်ဝက်ဝင်၏**ဟု စပ်ဆိုထားသည်။ ကခဂဃင အမည် ပညတ်ပါသည့်သူကို အက္ခရာ အားဖြင့် သိခြင်း၊ သင်္ချာအားဖြင့် သိခြင်း၊ နာမ်အားဖြင့် သိခြင်း၊ ဂြိုဟ်အားဖြင့် သိခြင်း၊ ဓာတ်အားဖြင့်သိခြင်း၊ အက္ခရာတို့၏ ပရိယာယ်ကို သိခြင်းအားဖြင့် ထိုသူနှင့် သင့်သော ဓာတ်ဟူသော အစာအာဟာရကို ပေးသောကြောင့် ရောဂါ တစ်ဝက်ကျိုးပြီ ဟု ဆိုလိုရင်း ဖြစ်သည်။ ဓာတ်တူအစားအစာများကို ပေးရုံမျှဖြင့် ရောဂါတစ်ဝက်ကျိုး သည်ဟု နားလည်ရမည်။

ထိုသူရောဂါ၊ ရှင်းရှင်းကွာအောင်၊ သို့ရန်ဓာတ်ကို၊ ကွင်းစေလိုသော်၊ နာမ်တူ ဖြည့်စွက်၊ ပေးလေပက္ခ ဟူ၍ စပ်ဆိုပြန်ပါသည်။ တွေးကြံစရာ များပြားလှပါသည်။ ကျမ်းရင်းလင်္ကာ (၁၉)တွင် **ဓာတ်မြေပံသု၊ မှတ်တုံရွလော့၊ သိမှုလွယ်ကာ၊ ပြန်ကြားပါလော့၊ ပဖဗဘ၊ မတို့ခေါ်ချေ၊ ဤင်းတွေမှာ၊ မြေပံသုမှ၊ စွဲမှတ်ယူ၍၊ နာမ်တူကိုပင်၊ ဉာဏ်ဆင်ခြင်၍၊ ပဖဗဘမကို၊ မဆိုသောအခါ တလားတည်းပင်၊ တွေ့လျှင်ထို့နဲ့၊ ပုံမလွဲတည့်၊ မြစွာမှတ်လေ** ဟု ပါရှိသည်။ သောမပညတ် ရှိသူကို သောမပညတ် ဓာတ်စာကိုပင် ကျွေးပြီး ပါပပညတ်ရှိသူကို ပါပပညတ်ဓာတ်စာသာ ပေးရကြောင်း ထပ်လောင်းရှင်းလင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ဓာတ်တူနာမ်တူပေးသင့်ကြောင်း၊ နာမ်ဆေးနှင့်ကုသင့်ကြောင်း၊ ရုပ်ဆေးနှင့် ကုသင့်ကြောင်းတို့ကို သိရန် အရေးကြီးပါ သည်။

အစာကျွေး ကုသခြင်းမှာ နာမ်ဆေးနှင့် ကုသည် မည်၏။ လှည်းစီးခြင်း၊ လှေစီးခြင်း၊ ပုခက်စီးခြင်း၊ ရေလောင်းခြင်း၊ အနံ့ရှူခြင်း၊ သင်္ဘောစီးခြင်း၊ လူးဆေး၊ လိမ်းဆေးစီမံခြင်း၊ မော်တော်ကားစီးခြင်း၊ ဆိုက်ကားစီးခြင်း၊ ရထားစီးခြင်း၊ ဒန်း စီးခြင်း၊ ဆိုင်းသံနားထောင်ခြင်း၊ ဓာတ်စက်သီချင်း နားထောင်ခြင်း၊ မောင်းသံ၊ ကြေး စည်သံ၊ ခေါင်းလောင်းသံ နားထောင်ခြင်း စသော ပြင်ပအသံအဆောင် မှန်သမျှတို့ သည် ရုပ်ဆေးများ ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ခိုက်လောက်သည်၊ မခိုက်လောက်သည်များကို လည်း သိရှိရန် လိုပါသည်။

* * *

ဆရာလှိုင်၏ လက်တွေ့ကုထုံးနည်းများ

ကျေးဇူးရှင်ကြီး ဆရာကြီးဆရာလှိုင်၏ လက်တွေ့ကုသပုံ ကုသနည်းများနှင့် အယူအဆများကို စာရေးသူ ကိုယ်တွေ့ကြုံခဲ့ရသူမျှ လေ့လာခဲ့ရသမျှ၊ ကြားဖူး မှတ် သားခဲ့ရဖူးသမျှများကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

တစ်ချိန်တုန်းက မှော်ဘီခရိုင် ဥက္ကံမြို့အနီး ရွာငယ်တစ်ခုတွင် ကိုသာပုံဆိုသူ တစ်ယောက်သည် ဖောရောင်သောရောဂါ စွဲကပ်သည်။ အိုမင်းလှပြီဖြစ်သော မြန်မာသမားတော်ကြီးတစ်ယောက်ကို ပင့်ပြီးကုသသည်။ ရောဂါသည် နောက်မဆုတ် ဘဲ တိုး၍တိုး၍ လာသောကြောင့် လူနာရှင်နှင့် သမားတော်ကြီးတို့ တိုင်ပင်ကြသည်။ နောက်ထပ် ဆရာတစ်ယောက် ထပ်မံပင့်ပြီး လက်ရှိဆရာနှင့်လည်း တိုင်ပင်ကုသ ကြရန် ဖြစ်သည်။ ပထမ ကုနေသည့်ဆရာကလည်း သဘောတူ လက်ခံကာ နောက်ထပ် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သည့် ဆရာကြီးတစ်ယောက်ကို ပင့်ကြသည်။ သမားအိုကြီး နှစ်ယောက် တိုင်ပင်ကုသကြပါသော်လည်း လူနာမှာ သက်သာမလာဘဲ ပို၍ပင် ဖောရောင်လာတော့သည်။



ထိုရက်ပိုင်းအတွင်းက အိုင်ကလောင် ဓာတ်ဆရာကြီး ဆရာလှိုင်သည် ဖလံ ဘူတာရွာသို့ ရောက်ရှိနေခိုက် ဖြစ်သည်။ ထိုသတင်းကို လူနာရှင်က ကြားရသောကြောင့် မူလ ဆရာနှစ်ဦးနှင့် တိုင်ပင်ပြန်သည်။ ဆရာလှိုင်၏ သတင်းမှာ အလွန်ကြီးကြောင်း၊ ကုသပုံ ကုသနည်းများကိုလည်း လက်တွေ့ မြင်လိုပါကြောင်းဖြင့် လူနာရှင်က ပြောသည်။ ဆရာများက သဘောတူညီသောကြောင့် ဆရာလှိုင်ကို သွားပင့်သည်။ မူလ ဆရာနှစ်ဦးကလည်း လူနာထံမှာပင် အသင့်ရှိနေသည်။ လူနာရှင်က ပစ်မထားရန် တောင်းပန်သောကြောင့် လိုအပ်သည်များ အကူအညီပေးရန် နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆရာလှိုင် ရောက်သောအခါ တစ်ယောက်က ဆီးပြောသည်။

“ဆရာလှိုင်ရေ လုပ်ပါဦး၊ ကျုပ်တို့နှစ်ယောက်တော့ ဒီရောဂါကို မျက်စိလည် နေပြီ။ ဆရာသတင်းကိုလည်းကြားလို့ ပင့်ခိုင်းလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းပိုင်းက စပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ရောင်နေတော့ ကျုပ်တို့အသိနဲ့ ဝိတ္တမ္မိတအနာစွဲပြီး ဝိတ္တမ္မိတ ဆေးတွေနဲ့ ကုနေတာ၊ ကုနေရင်းနဲ့ ပိုပြီးတော့သာ ဖောရောင်လာတော့တယ်”

“ကျုပ်ကတော့ ဝိတ္တမ္မိတတွေ၊ ဗြူဟနတွေ နားမလည်ပါဘူးဗျာ။ ကိုသာပုံ ဖောတာ ကိုသာပုံကိုပဲ ကုရမှာပဲ။ ကိုသာပုံ ဖောနေတာဆိုတော့ ကိုသာပုံနာ မဟုတ် ဘူးလားဗျ”ဟု ဆရာကြီး ဆရာလှိုင်က ပြုံးလျက်နှင့်ပြန်ပြောသည်။ စောစောက ဆရာကြီးနှစ်ယောက်မှာ ဆရာလှိုင်၏ အဖြေကို ကြားရသောအခါ မျက်နှာပျက် သွားကြသည်။ သက်သက် ခွစကားပြောသည်ဟု တီးတီးဆိုပြီး ဘေးမှ အိမ်တစ်အိမ်သို့ သွားထိုင်နေကြတော့သည်။

တစ်အောင်အကြာတွင် လူနာရှင်က ဆရာကြီးကို ထမင်းကျွေးသည်။ ဆရာကြီး ထမင်းစားနေခိုက် လူနာကိုသာပုံသည် ထမင်းပိုင်းနှင့် မနီးမဝေး အခန်းဝ ခြေကျော် ပေါက်မှာ စောင်ခြုံထိုင်ရင်း ဆရာကြီး၏မျက်နှာကို လှမ်းကြည့်နေသည်။ လူနာရှင် ကလည်း ဆရာကြီး အနားမှာ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ရင်း စောင့်နေသည်။

ဆရာကြီးသည် မိမိနှင့်သင့်သော ဟင်းတစ်ခွက်တည်းကိုသာ အမြန်ကုန် အောင် ဖိစားလိုက်သည်။ ဟင်းတစ်ခွက်ကုန်သောအခါ လူနာရှင်သည် နောက်ထပ် ဟင်းထည့်ပေးရန်အတွက် မီးဖိုချောင်အတွင်းသို့ ဝင်သွားသည်။ ထိုအခိုက် ဆရာကြီး က တို့စရာပန်းကန်ထဲမှ သခွားသီးစိတ် သုံးစိတ်ကိုယူပြီး ကိုသာပုံထံသို့ လှမ်းပစ်ပေး လိုက်သည်။ ကိုသာပုံကလည်း သခွားသီး သုံးစိတ်စလုံးကို ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး တဖြုဲဖြုဲ ဝါးနေသည်။

ဆရာကြီးသည် နောက်ထပ် ဟင်းတစ်ခွက်ကို အမြန် စားလိုက်ပြန်သည်။ ဟင်းကုန်သွားသောကြောင့် လူနာရှင်က ဟင်းထပ်ဖြည့်ပေးရန် မီးဖိုချောင်တွင်းသို့ ဝင်သွားပြန်သည်။ ထိုအခိုက်မှာပင် နောက်ထပ် သခွားသီးနှစ်စိတ်ကို ဆရာကြီးက ကိုသာပုံထံသို့ လှမ်းပစ်ပေးလိုက်ပြန်၏။ ကိုသာပုံကလည်း ရှေးနည်းတူ စားပြန်သည်။ သခွားသီးငါးစိတ် ကျွေးအပြီးတွင် ဆရာကြီးလည်း ထမင်းစားပြီးသွား၏။ ထမင်း ပိုင်းမှထကာ စောစောက သမားအိုကြီးနှစ်ယောက်ရှိရာသို့ လိုက်သွားပြီး သူတို့နှင့်ပင် စကားတွေ ဖောင်လောက်အောင် ပြောနေ၏။

ထမင်းအိုးတစ်လုံးချက်ခန့် ကြာသောအခါ လူနာရှင်သည် ဆရာကြီးရှိရာသို့ လိုက်လာသည်။ ကိုသာပုံ ဆီးတွေသွားလိုက်တာ အုန်းမှုတ်ခွက်ကြီးတစ်လုံးတောင် မဆုံးဘူးဟု ပြောသည်။ ဆရာကြီးကလည်း ယနေ့ညနေ အဖောကျသွားလိမ့်မည်ဟု ပြန်ပြောသည်။ ပြောသည့်အတိုင်းပင် ညနေပိုင်း၌ ကိုသာပုံ အဖောကျသွားတော့ သည်။ ရောဂါ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသည်အထိ ဆရာကြီးကပင် ဆက်လက် ကုသ



ပေးသည်။

ဤပညာကို လေ့လာသူများအနေဖြင့် “ကြံရာ၊ မှတ်ရာ” ဆိုသောစကားကို သိရန် လိုအပ်ပါသည်။ မည်သည့် အတွက်ကြောင့် သွားသီးကို ငါးစိတ်တည်း ကျွေးပါသနည်းဟု စဉ်းစားသင့်သည်။ ကျမ်းရင်းလင်္ကာအပိုဒ် (၁၀)တွင် . . . **ရှေ့နောက်ဆင်ခြင်၊ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ကာ၊ ပေးကုရာသည်၊ အစာမလွန် ကောင်းပေတည်း** ဟု ဖော်ပြထားရာ ထိုအချက်နှင့် တိုက်ဆိုင် စဉ်းစားကြပါကုန်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂)မှာလည်း **ပညတ်ခိုက်ရာ၊ ဓာတ်သက်ပါကြောင်း ဉာဏ်ဖြင့်လောင်း၍၊ ပေးကောင်းစွာလှ၊ ထွေရာပိုးဝါး၊ ယူမမှားနှင့်** ဟု ပါရှိသည်။ သွား ဟူသော ပညတ်၌ ဓာတ်ခိုက်ကြောင်း ထင်ရှားလေသည်။ အပိုဒ် (၁၉)တွင် **နာမ်တူတိုပင်၊ ဉာဏ်ဆင်ခြင်** ဟုလည်းကောင်း၊ **ပညတ်ပေါ်၍၊ နာမ်ပေါ်သစ်ပင်၊ ဆေးဖက်ဝင်** ဟုလည်းကောင်း ဖော်ပြထားသည်များကိုလည်း စဉ်းစားသင့်သည်။

သွားသီးတစ်မျိုးတည်းနှင့်ပင် **ခေါင်သောက်** ဟူသော (၃၆)ဂြိုဟ်သက်ရပြီး နဝင်းကြေလျက်ရှိသည်ကို သတိပြုအပ်သည်။ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ဆရာတို့က **နဝင်း ကြေလျှင်ဆေး** ဟုဆိုစမှတ်ပြုကြသည်။ ယခုလည်း လဂိုဏ်းပညတ် ကိုသာပုံကို လဂိုဏ်းပညတ် နာမ်ဆေး သွားနှင့် သင့်မြတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကိုအောင်ဘန်းနှင့်ရုပ်ဆေး

(၁၂၉၀) ခုနှစ်က စာရေးသူသည် ဆရာကြီးဆရာလှိုင်၏ အိုင်ကလောင်ရွာနှင့် တစ်မိုင်ခန့်ကွာ တော်ခရမ်းပေမိကုန်းရွာတွင် ကျောင်းဆရာလုပ်နေခိုက် ဖြစ်သည်။ ထိုရွာရှိ ကိုအောင်ဘန်း ဆိုသူသည် ပြောင်းဖူးစေ့ပြုတ်များစားပြီး ဝမ်းသွားလျက် ဝမ်းဗိုက်ကြီး ဖောရောင်ကော မရွှံ့နိုင်မကယ်နိုင်ဖြင့် လူမှန်း မသိတစ်ချက် သိတစ်ချက် ဖြစ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာလှိုင်ကို သွားရောက်၍ ပင့်ကြရသည်။ ဆရာကြီးသည် ရောက်လျှင်ရောက်ချင်းပင် . . .

“အစားသရမ်းတဲ့ကောင် ခပ်ကြမ်းကြမ်းလုပ်မှ တော်မယ်။ ဟေ့ . . မောင်အောင်ဦး၊ လှည်းကို နွားကြမ်းကြမ်းတပ်ပြီး ယူခဲ့စမ်းကွာ” ဟု လှမ်းပြောသည်။ ပြောသည့်အတိုင်း နွားကြမ်းကြမ်း တပ်ထားသည့် နွားလှည်းရောက်လာသောအခါ ကိုအောင်ဘန်းကို လှည်းပေါ်သို့ ပွေ့တင်စေသည်။

“ကဲ . . . မောင်အောင်ဦး၊ လမ်းမရှိတဲ့ လယ်ကွက်တွေထဲ လျှောက်မောင်းစမ်း၊ ကန်သင်းရိုးတွေလည်း မရှောင်နဲ့ကွာ၊ အရမ်းသာမောင်းပေတော့၊ မညှာနဲ့ ဒီလိုမှ ဒီရောဂါ အမြန်ပျောက်သွားမှာ” ဟု ပြောသည်။

မောင်အောင်ဦးကလည်း ဆရာကြီး ပြောသကဲ့သို့ပင် လှည်းကို မနားတမ်း၊ တရကြမ်း မောင်းလေတော့သည်။ ဝေဒနာခံစားနေရသည့် ကိုအောင်ဘန်းမှာမူ လှည်းပေါ်တွင် ဒလိမ့်ခေါက်ကွေးဖြင့် ပါသွားသည်။ ကိုအောင်ဘန်း၏ တစ်ကိုယ်လုံး ရေချိုးထားသကဲ့သို့ ချွေးများထွက်ပြီး မောလွန်းသည့်အခါကျမှ အိမ်သို့ပြန်မောင်း လာခဲ့သည်။ အိမ်ရှေ့အရောက် လှည်းရပ်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်တည်း စောစောက လူမှန်း မသိတစ်ချက် သိတစ်ချက် ဖြစ်နေသည့် ကိုအောင်ဘန်းသည် လှည်းနောက် မှ ခုန်ဆင်းပြီး ဝင်လာသည်ကို မြင်တွေ့ကြရသည်။ လူနာသတင်းမေးရန် ရောက်နေ ကြသူများက ရောဂါအခြေအနေ အကျိုးအကြောင်းကို မေးကြသည်။

“နေကောင်းသွားပါပြီဗျာ၊ လှည်းဆောင့်တာက ပင်ပန်းလိုက်တာ မပြောပါ နဲ့တော့။ လေလည်လိုက်တာကလည်း အလွန်ပါပဲ။ နားကို မနားရပါဘူးဗျာ။



ဗိုက်လည်းချောင်သွားပါပြီ” ဟု ကိုအောင်ဘန်းက ပြန်ပြောသည်။

ထိုကဲ့သို့ ကိုအောင်ဘန်း၏ ရောဂါကို ကုခြင်းမှာ ရုပ်ဆေးနှင့်ကုခြင်း ဖြစ်သည်။ ကိုအောင်ဘန်းသည် သူ၏ရုပ်ဆေးဖြစ်သော ပြောင်းဖူးစေ့ပြုတ်ကို နာမ်ဆေးလုပ် ပြီး စားသောကြောင့် ရောဂါရခြင်း ဖြစ်သည်။ ပြောင်းဖူးစေ့ ဟူသော နာမပညတ် သည် ဝံ့ပုထဝီဓာတ် ဖြစ်သည်။ ကိုအောင်ဘန်းဟူသော နာမပညတ်သည် တေဇော မီးခဲဓာတ် ဖြစ်သည်။ ဥဿ-ဝါယော ဟူသော စာတန်းအရ မီးနှင့်ကားမြေ၊ မိတ်ဆွေ မစပ်၊ ပဋိယတ်ဟု စပ်ဆိုခဲ့သည်ကို ထောက်ရှုရမည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာအပိုဒ် (၆) တွင် **ကမ္ဘာပျက်ရာ၊ တည်ရာမုချ၊ ရန်ကိုပြအံ့၊ ဒေါသရွှိန်ငွေ၊ တွေ့ပဋိယတ်၊ မြွှာမှတ်လော့၊ ပထဝီဓာတ်မြေ၊ ဝါယောလေနှင့် အဆွေမတော်၊ လေးဖော်ရန်စစ်၊ မှတ်တုံရစ်လော့** ဟူသော လင်္ကာကိုလည်း သတ်ပြု အပ်သည်။

ရန်ဓာတ်၊ မိတ်ဓာတ်တို့ကို သိစေလိုသောကြောင့် အန္တော၊ စရေ၊ ဂဗ္ဘေ၊ ဝံသေ၊ ပါပဂြိုဟ်၏ မိတ်ဓာတ်၊ သောမဂြိုဟ်၏ မိတ်ဓာတ်တို့ကို အဆက်မပြတ် ဖော်ပြနေ သည့် သဘောဖြင့် ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၃) တွင်လည်း **ဓာတ်ရင်းအခြေ၊ မိတ် ဆွေတော်ရာ၊ မိန့်ခဲ့မှာအံ့၊ ကမ္ဘာမိတ်ကြီး၊ သင့်သည့်ဘဝ၊ ဖော်ထုတ်ပြအံ့၊ ပထမအရင်း သင်းဝင်ခြင်းကား၊ အံတင်းစရေ၊ လေးထွေဓာတ်မှာ၊ ရန်မလာတည့်၊ မှတ်ပါကုန် ကြ၊ သဟာယစစ်၊ အမှန်ဖြစ်၏** ဟု ရေးသားထားသည်။

အံတင်းစရေ ပါပလေးထွေမှာ မီးခဲဓာတ်၊ မီးတောက်ဓာတ်ဟူသော တေဇော ဓာတ်နှင့် လေညင်းဓာတ်၊ မုန်တိုင်းဓာတ် ဟူသော ဝါယောဓာတ်တို့သည် ကမ္ဘာ့ မိတ်ဓာတ်ဟု ပြဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဂဗ္ဘေ-ဝံသေ ဟူသော သောမဓာတ် လေးထွေသည်လည်း သေလာကျောက်ဓာတ်၊ မြေပုံသုပထဝီဓာတ်တို့နှင့် ရေကြည် ဓာတ်၊ ရေနောက်ဓာတ် စသည့် အာပေါဓာတ်များမှာလည်း ကမ္ဘာမိတ်ဓာတ်များပင် ဖြစ်ကြသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၄) တွင် **မှတ်ကြတစ်ထွေ၊ ပြတုံပေအံ့၊ မြေရေဤ ဓာတ်၊ လေးရပ်ဖိုမ၊ သိလွယ်ရအောင်၊ တစ်နည်းဆောင်ကာ၊ မြေရေဓာတ်မှာ၊ မိတ် သာမှန်လှ၊ ဂဗ္ဘေ-ဝံသေ၊ မှတ်တုံလေလော့** ဟု ဓာတ်တို့၏ မိတ်ဓာတ်၊ ရန်ဓာတ်ကို ကွဲပြားစွာ သိစေရန် ဖော်ပြထားသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာအပိုဒ် (၅) တွင် **ဉာဏ်ရှိပညာ၊ ဖော်ထုတ်ပါအံ့၊ ရန်မှာမုချ၊ သိကြကုန်လော့၊ ‘အထ’ ‘ဝံသေ’ ရန်နေစင်စစ်၊ အမှန်ဖြစ်၏။ စနစ်ဖော်ပြ၊ ကမ္ဘာ့ ရန်ဘက်၊ မိတ်မဆက်ဟု၊ ဆင်ခြင်ပြုမှ၊ သိမှုလွယ်ကာ၊ တတ်စွမ်းပါ၏** ဟု လာရုံ သည်။ ‘အထ’ ဟူသော မီးခဲတောက် တေဇောဓာတ်နှင့် ‘ဝံသေ’ ဟူသော ရေကြည် ရေနောက်အာပေါဓာတ်တို့သည် ရန်ဓာတ်ဖြစ်ကြောင်းကို ဖော်ထုတ်ပြဆိုခြင်း။

အပိုဒ် (၆) တွင် **ကမ္ဘာပျက်ရာ၊ တည်ရာမုချ၊ ရန်ကိုပြအံ့၊ ဒေါသရွှိန်ငွေ၊ တွေ့ပဋိယတ်၊ မြွှာမှတ်လော့၊ ပထဝီဓာတ်မြေ၊ ဝါယောလေနှင့်၊ အဆွေမတော်၊ လေးဖော်ရန်စစ်၊ မှတ်တုံရစ်လော့၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဓာတ်လေးဝကာ၊ မလွတ်ကြရာ၊ မှတ်ကြပါလော့** ဟု ပြဆိုသည်။ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ ဟူသော ပထဝီဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်တို့ တစ်နည်းအားဖြင့် သောမဓာတ်နှင့် ပါပဓာတ်တို့ မသင့်ကြောင်းကို ပြဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

အန္တော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ၊ ဝံသေ ဓာတ်ဖက်ပေ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာမိတ် ဟူ၍လည်းကောင်း ရေးသားဖော်ပြခဲ့သော်လည်း ရုပ်ဆေး နာမ်ဆေးများကို ကောင်းစွာ



သဘောပေါက် သိနားလည်ထားရန် လိုအပ်သည်။ ရုပ်ဆေးကိုသုံးမှ သင့်မည်ကို ထိုရုပ်ဆေးကိုပင် နာမ်ဆေးလုပ်၍ ဓာတ်ဖက် မဟုတ်ခြင်း၊ ကမ္ဘာမိတ်မဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ နာမ်ဆေးနှင့် သုံးမှ သင့်မည်ကို ထိုနာမ်ဆေးကိုပင် ရုပ်ဆေးလုပ်၍ ဓာတ်ဖက် မဟုတ်ခြင်း၊ ကမ္ဘာမိတ် မဖြစ်နိုင်ခြင်းတို့ကို သဘောပေါက် နားလည်ထားရမည်။

ရုပ်ဆေး နာမ်ဆေး သုံးစွဲပုံ အခြေခံကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိကြပါက သစ်ပင် စိုက်ပျိုးရာမှာပင်လျှင် နာမ်ဆေးကျွေး၍ စိုက်ပျိုးနည်း၊ ရုပ်ဆေးကျွေး၍ စိုက်ပျိုးနည်း များဖြင့် သစ်ပင်ကို ရှင်သန်ကြီးထွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။ မသင့်သော ရုပ်ဆေးဖြင့် သစ်ပင်ကို နှိပ်စက်ခြင်း၊ မသင့်သော နာမ်ဆေးဖြင့် နှိပ်စက်ခြင်း တို့ကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဓာတ်ဆရာတို့ အနေဖြင့် အန္တော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ၊ ဝံသေ ဓာတ်ရှစ်ထွေကို ကြေညက်သဘောပေါက်သလောက် အသုံးချသွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လည်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ အလိုရမ္မက် ကြီးသူများအတွက် ဤပညာသည် အလွန် ဘေးဥပဒ်များကြောင်း ကျမ်းဦးအစက ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကိုကုလားအား ကုသည့် ထုံး

ရုပ်ဆေးကို အမှန်သိပြီး ရုပ်ဆေးဖြင့် ကုသပျောက်ကင်းပုံကို ဖော်ပြလိုပါ သည်။ ဆရာလှိုင်၏တပည့် စာရေးသူ၏ပထမဆရာဖြစ်သူ တော်ခရမ်းရွာ ဆရာကျန် ၏ ကုထုံး ဖြစ်သည်။

ဆရာကျန်သည် တစ်ကိုယ်လုံး ဖောရောင်နေသည့် ကိုကုလား ဆိုသူအား ရွံ့အိုင်ထဲတွင် တစ်ခါစိမ်လျှင် တစ်နာရီကြာမျှ ရေစိမ်ခိုင်းသည်။ တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်မျှ စိမ်ခိုင်းသည်။ နှစ်ရက်စိမ်ပြီးသောအခါ ထိုကုလားမှာ အဖောအရောင် လုံးဝ မရှိတော့ဘဲ ချပ်ချပ်ရပ်ရပ်ဖြင့် ကျန်းမာနေသည်ကို မြင်တွေ့ရသည်။ ထိုအခါ ကြက်သား၊ ရှောက်သီး၊ င ရုတ်ကောင်းစပ်စပ်ဖြင့် သုပ်ကျွေးရာ ရောဂါ အမြစ်ပြတ် သွားတော့သည်။

ဤသို့သော ကုပုံကုနည်းကို သဘောပေါက် နားလည်နိုင်ရန်မှာ အခြေခံကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ခဲ့ပြီး ရုပ်ဆေး၊ နာမ်ဆေးများ အကြောင်း သိရှိထားသူ အနေဖြင့် ခက်ခဲနိုင်ဖွယ် အကြောင်း မရှိချေ။ ကိုကုလား ဆိုသော အမည်ပညတ်ကို သိသဖြင့် ဗျည်းအက္ခရာ၊ ဓာတ်သဘောမှစ၍ လည်းကောင်း၊ ရွံ့အိုင်ရေ ဆိုလျှင် လည်း ၎င်း၏ ဗျည်းအက္ခရာ ဓာတ်သဘောတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ကြက်သား၊ ရှောက်သီး၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကိုလည်း အလားတူပင် ချင့်ချိန် ကြည့်နိုင်သည်။

ဓာတ်ပညာဖြင့် ပြုစားခြင်း

(၁၂၉၀) ခုနှစ်ခန့်က ဖြစ်သည်။ အိုင်ကလောင် ဓာတ်ဆရာကြီး ဆရာလှိုင်နှင့် တော်ခရမ်းအရှေ့ဘက်ကမ်းနေ လယ်ပိုင်ရှင် ဦးဘိုးသင်တို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အလွန်ရင်းနှီးကြ၏။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ဦးဘိုးသင်တို့က ဆရာလှိုင် ကိုသာ အားကိုးနေကြရသည်။ တစ်နေ့သောအခါတွင် ဆရာလှိုင်နှင့် ဦးဘိုးသင်တို့ ဆုံမိကြပြီး ရင်းနှီးရင်းစွဲရှိသည့်အတိုင်း ဦးဘိုးသင်က ဆရာလှိုင်ကို စကားဖြင့် ခန့် သည်။

“ဒီမယ် ဆရာလှိုင်၊ ခင်ဗျားတို့ ဆရာတွေဟာ စုန်းပြုစားတဲ့ ပယောဂတွေ ကိုတော့ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ကြတယ်၊ စုန်းပညာကျတော့ ဘာဖြစ်လို့ မတတ်ကြသလဲ”ဟု မေးသည်။



“ခင်ဗျားက ဆရာတွေကို အထင်သေးနေတာကိုး၊ ဆရာတွေက စုန်းထက် တတ်သေးတယ်။ ဒါကို ခင်ဗျားမှ မသိဘဲ”

ဆရာလှိုင်၏စကားကို ကြားသောအခါ ဦးဘိုးသင်က တဟားဟားရယ်ရင်း . . .

“ဆရာဟာ စကားပြောတဲ့နေရာမှာ ဘယ်တော့မှ အောက်ကျမခံဘူး ဆိုတာ သိပါတယ်။ ခင်ဗျား စုန်းတွေထက် တတ်တယ်ဆိုရင် ကျုပ်ကို ပြုစားပြုစမ်းပါ သေတော့ မသေစေနဲ့ဗျို့”

“သေတော့ မသေစေနဲ့ ဟုတ်လား၊ ကျုပ်က ပြုစားပြီး ကျုပ်ကပဲ ပြန်ကု ပေးရဦးမယ်ပေါ့၊ ဟုတ် ဟုတ်သေးတော့ဗျာ။ ဒီမှာ ဦးဘိုးသင် **ရေမှုတ်ထဲ မိကျောင်းပေါ့၊ မရာကျော် ကိုက်တဲ့မိကျောင်း၊ ဟဲ့ မိကျောင်း ဟဲ့ မိကျောင်း** ဆိုတာ ခင်ဗျား သိရဲ့ လား”

“ဒါတော့ ဆရာ စဉ်းစားကြည့်ပါဦးဗျာ၊ ရေမှုတ်ထဲ မိကျောင်း ဘယ်လိုလုပ် ဝင်သလဲ၊ ဆုံကောဆုံရဲ့လား၊ မဖြစ်နိုင်တာဘဲ ကျုပ်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကလေးတွေ မဟုတ်က ဟုတ်က ပြောတာကို ဆရာက စကားလုပ်ပြောနေတာကိုး”

စသည်ဖြင့် ပြန်ပြောပြီး ရယ်မောနေသည်။ ထို့နောက် လမ်းခွဲခဲ့ကြသည်။

တပို့တွဲလတွင် တော်ခရမ်းအင်းမ အနောက်ဘက်ကမ်းရွာ ရွာသူကြီး ဦးရွှေ ဆိုင်၊ သူကြီးကတော် ဒေါ်စောတို့အိမ်၌ နှမ်းမနဲခေါ် ထမနဲပွဲ ကျင်းပသည်။ ထိုအလှူက ဖိတ်သောကြောင့် ကျေးဇူးရှင် ဆရာကြီးသည် မိုးမလင်းခင်ကပင် တော် ခရမ်းသို့ ထွက်လာသည်။ ထိုသို့ လာရင်း လမ်းတစ်လျှောက်တွင် တွေ့ရသမျှသော ဝါးလုံးတို၊ ဝါးလုံးစ၊ နှီးမှိုက်ထွေးများတို့ကို ရသလောက် စုဆောင်း ကောက်ယူခဲ့သည်။ ဦးဘိုးသင်အိမ်သို့ ရောက်သောအခါ အိပ်ရာမှ မထသေးသော ဦးဘိုးသင်ကို နှိုးပြီး ထမနဲပွဲ သွားရန်ခေါ်သည်။

“ဆရာကလည်း မိုးမှ မလင်းသေးဘူး၊ ဘယ်အချိန်က ထလာလို့ ဒီကို ရောက် လာတာလဲ။ ဆရာတို့ လုပ်လိုက်ပြီဆိုမှဖြင့် အချိန်တောင် မသိတော့ဘူးထင်တယ်”

ဟု ပြောပြောဆိုဆို အိပ်ရာမှ ထခဲ့သည်။

“နာရည်ယိုရွဲ တပို့တွဲဆိုတာ မသိဘူးလား၊ စောစောစီးစီး ချမ်းလှတယ်ဗျာ၊ မီးလှုံကြရအောင်” ဟု ဆရာကြီးက ပြောပြီး ပါလာသော ဝါးလုံးတို ဝါးလုံးစနှင့် နှီးမှိုက်ထွေးများကို မီးမွှေးလေတော့သည်။ ဦးဘိုးသင်လည်း ဆရာကြီးနှင့်အတူ မီးဝင်လှုံသည်။

“ဆရာ ဝါးတို၊ ဝါးစတွေက ဘာလုပ်မှာလဲ၊ ကျုပ်က လယ်သမားပဲ၊ ဟိုမှာ ပုံထားတဲ့ ထင်းတွေကို ကြည့်ပါဦး၊ ဆရာကိုတောင် ဖို့နိုင်သေးတယ်၊ နှီးမှိုက်ထွေး ဆိုရင်လည်း ကျုပ်ခြံစည်းရိုးမှာ ပုံနေတာပဲ၊ သက်သက် အပင်ပန်းခံပြီး တခြားက သယ်လာတယ်”

“နှီးမှိုက်ထွေးတို့၊ ဝါးတိုဝါးစတို့က မီးမွှေးလို့ လွယ်တယ်ဗျာ၊ မြေဩဇာ ဖြစ်မယ့်ဟာတွေ ဘာကြောင့် အမှတ်မဲ့ထားမလဲ၊ မီးရှို့ပစ်တော့ မီးလည်းလှုံရတယ်၊ ပြာကလည်း မြေဩဇာဖြစ်တာပေါ့” ပြောပြောဆိုဆိုဖြင့်ပင် ခြံစည်းရိုးနားတစ်ဝိုက်ရှိ နှီးမှိုက်ထွေးများကိုပါ ထပ်မံယူပြီး မီးလှုံကြသည်။ မိုးလင်းသောအခါတွင် အလှူအိမ် ရှိရာသို့ နှစ်ယောက်အတူ ထွက်လာကြသည်။ တော်ခရမ်းကြီး အင်းမကိုဖြတ်၍ ဆောက်လုပ်ထားသော တံတားမှာ ဦးဘိုးသင်၏ အိမ်ရှေ့မှာပင် ရှိနေသောကြောင့် ထိုတံတားအတိုင်း လျှောက်လာကြလေသည်။ တံတားအလယ်သို့ ရောက်သည်တွင် ဆရာကြီးက ဦးဘိုးသင်အား မတော်တဆ တိုက်မိသလိုလိုနှင့် လူချင်းတိုက်ချလိုက်



သည်။ ဦးဘိုးသင်လည်း အရှိန်လွန်ပြီး ရေထဲသို့ ကျသွားသည်။

ဦးဘိုးသင် ရေထဲမှ ပြန်ပေါ်လာပြီး “ဆရာ ဘယ့်နှယ်လုပ်လိုက်တာလဲ” ဟု ပြောသည်။ ဆရာကြီးကလည်း . . .

“မတော်လို့ပေါ့ဗျာ၊ ကဲ. . . ဦးဘိုးသင် ပြန်တော့၊ ရေမှတ်ထဲက မိကျောင်း မကိုက်ဘဲ အင်းထဲက မိကျောင်းကိုက်လိမ့်မယ်၊ မြန်မြန်တက်” ဟု ပြောကာ သူ့ကိုယ် တိုင်လည်း အိုင်ကလောင်သို့ ခပ်မြန်မြန်ပြန်သွားတော့သည်။ ဦးဘိုးသင်သည် အိမ် ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း အပြင်းဖျားလေတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာကြီး ကိုပင် သွားရောက်ပင့်ခေါ်ကြရသည်။

“မင်းတို့ လူမမာ မသေပါဘူးကွာ၊ မသင့်တဲ့အစာတွေသာ မကျွေးကြနဲ့၊ သန်ဘက်ခါ နေ့လယ်ကျမှ ငါလာခဲ့မယ်” ဟု ပြောပြီး ပြန်လွှတ်လိုက်သည်။ ပြော သည့်နေ့မှာပင် ဆရာကြီး ရောက်လာသည်။ လူမမာကို ဝါးရွက်ပြုတ်ရေနှင့် သကြား ရောစပ်ပြီး တိုက်သည်။ ခဏနှင့်ပင် ချွေးထွက်ကာ ဆီးသွားပြီး သက်သာသည်။ ရောဂါ ရှင်းရှင်းပျောက်အောင် ဆက်လက် ကုသပေးလိုက်သည်။ ရောဂါပျောက် သဖြင့် ဆရာကြီးအား ခြေကြွနှင့် ဉာဏ်ပူဇော်ခပေးသည်။

“ငွေမယူပါဘူး၊ ဦးဘိုးသင်က ပြုစားပြုပါဆိုလို့ ပြုစားပြတာပါ။ သေတော့ မသေပါစေနဲ့လို့ ပြောထားတဲ့အတွက် ရေမှတ်ထဲက မိကျောင်းလိမ္မာနဲ့ ပြန်ကယ် ရတာပဲ၊ ရေမှတ်ထဲက မိကျောင်းက အသေကိုက်ခိုင်းရင် သေအောင်ကိုက်တတ် သေးရဲ့” ဟု ပြန်ပြောသည်။ ထိုအခါတွင် ဓာတ်ပညာသည် စုန်းပညာထက် ထက်မြက် ကြောင်း ယုံကြည်ပါသည်ဟု ဦးဘိုးသင်က ဝန်ခံလေတော့သည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ကျမ်းအခြေခံကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် လေ့လာပြီးသူများ အတွက် အထူးရှင်းနေရန် မလိုတော့ပါ။ ဦးဘိုးသင်ဟူသော သောမပညတ်ကို သောမပညတ်ဖြစ်သည့် ဝါးဖြင့် ဓာတ်ခိုက်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝါးသည် ဦးဘိုးသင် အတွက် နာမ်ဆေးဖြစ်သော်လည်း ရုပ်ဆေးလုပ်၍ ဓာတ်ခိုက်စေသည့်အတွက် ယခုလို အပြင်းဖျားခြင်း ဖြစ်သည်။

နောက်က ရေးခဲ့ပြီးသော (အ-နှင့်-ရ-စ) ခေတ္တဋ္ဌိငြင်၊ မရွှင်ဒေါသ၊ မာနအ မျက်၊ ထွက်လိမ့်ပုံသေ၊ မယွင်းပေတည်း ဟူသော လင်္ကာအရ အင်းရေသည် ရုပ် ဆေးအတွက် အမှန်ပင် သင့်လျော်သည်။ သို့သော်လည်း နာမ်ဆေးဖြစ်သော ဝါးမီး တို့ဖြင့် မှိုင်းတိုက်ခြင်းက ထိခိုက်နေသည်။ ရုပ်ဆေးအင်းရေနှင့် ဖြေ၍ ပေးသော် လည်း ခေတ္တဋ္ဌိငြင် ဆိုသော စကားကို ထောက်လျှင် သိသာနိုင်ပါသည်။ အရှည် ပေါင်းခါ၊ သင့်တင့်ပါ၏ ဟူသော စကားနှင့် တစ်ဖန် ဆက်စပ်ကြည့်မည်ဆိုပါလျှင် ခေတ္တ ဓာတ်ခိုက်စေနည်း ဟူ၍ သဘောပေါက်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သောမပညတ် ဦးဘိုးသင်အား သေလာကျောက်ဓာတ် ပထဝီဖြစ်သော သကြားနှင့် ရေကြည် အာပေါဓာတ် ဖြစ်သော ဝါးရွက်ပြုတ်ရေတို့ကို စပ်၍ တိုက်ပေးခြင်းသည် ဝင်္ဂီဓာတ်ပင် ဖြစ်သည်။ ဝင်-သည် ဗုဒ္ဓဟူးဖြစ်၍ ဂ-သည် တနင်္လာဟု သိစေလိုသည်။

ကျမ်းရင်း လင်္ကာ အပိုဒ် (၁၁) တွင် **မြေပုံသုဓာတ်၊ ခိုင်ခံ့လတ်သော်၊ အပွင့်ဝါယော၊ တေဇောလွန်မြောက်၊ ခန်းခြောက်အာပေါ၊ ကျလျောစေလို၊ ရှေးကို ထောက်ချင့်၊ ပေးသင့်သေလာ၊ ဖက်စပ်ရာကား၊ ဝင် ဟု ပညတ်၊ ဝတ္ထုစပ်၍၊ ဆုံးဖြတ်သောအခါ၊ လွတ်ကင်းရာသည်၊ ပေးရာမှန်လှ ဓာတ်စဉ်တည်း** ဟု ပါရှိသည်။

အထက်က ရေးသားခဲ့သကဲ့သို့ သုံးခွင့်သင့်က သုံးအပ်လှ၏။ စားခွင့်သင့်က စားအပ်လှ၏။ သောက်ခွင့်သင့်က သောက်အပ်လှ၏။ ပေးခွင့်သင့်က ပေးအပ်လှ၏ ဟူသော ကုထုံးများကို သတိပြုရန် လိုပါသည်။ ဝါးမီးနှင့်ပြုစား၍ ဝါးရွက်နှင့်



ပြန်လည် ကုသပေးခြင်းမှာ ရုပ်ဆေး၊ နာမ်ဆေးမြင်သူတို့အတွက် ကြံနိုင်သလောက် တိုးတက်ကြံနိုင်သည်။ ကြံနိုင်သော၊ ဖျတ်လတ်သော ဉာဏ်ရှိဖို့သာ လိုသည်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်ရာ၏။

(၁၃၁၅) ခုနှစ်က တစ်နေ့တွင် မောင်ညိုဆိုသူ အဖော်တစ်ယောက်နှင့်အတူ စာရေးသူသည် အင်းစိန်မြို့ ဘောဂလမ်းသို့ သွားကြသည်။ ပန်းရန်လက်သမား ဆရာ မောင်ချစ်၏ အိမ်သို့ ခေတ္တဝင်ရောက် နားကြည့်အခါတွင် မောင်ချစ်၏ဇနီး မအုန်းကြည်သည် မနားရအောင် ဝမ်းသွားနေသည်။ ဝမ်းဗိုက်ကလည်း တဖြည်းဖြည်း ဖောင်းလာကာ ကယ်၍ကယ်၍ လာသည်။ မခံနိုင်လောက်အောင် တင်းကျပ်လာ သဖြင့် တတ်နိုင်လျှင် လုပ်ပေးပါဦးဟု မောင်ချစ်နှင့် မအုန်းကြည်၏အဘ ဦးရွှေကူး တို့က စာရေးသူကို ပြောဆိုကြသည်။

နွားနို့စစ်စစ် အစိတ်သားကို ရေသုံးဆထည့်ကာ တစ်ဆကျန်အောင် ကျိုပြီး ဆားခတ်တိုက်ရန် စာရေးသူက ပြောသည်။ မိမိအနေဖြင့် ဆေးကုနေသူ မဟုတ်ပါ။ ယုံကြည်ကြမည် ဆိုလျှင်လည်း တိုက်ကြည့်ရန် ပြောသည်။ ဦးရွှေကူးနှင့် မောင်ချစ် တို့မှာ အားကိုးရာမဲ့၍ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိအောင် ဖြစ်နေကြသည်။ စာရေးသူနှင့် အတူလာသူ မောင်ညိုကလည်း ပြောသည့်အတိုင်း အမြန်တိုက်ရန်နှင့် ဆေးပညာ ကို စာရေးသူ တတ်ကျွမ်းကြောင်း ဝင်ရောက်တိုက်တွန်းသည်။ ထို့ကြောင့် နွားနို့ စစ်စစ် အစိတ်သားကို အမြန်ရှာပြီး ပြောခဲ့သည့်အတိုင်း တိုက်ကြသည်။ မအုန်း ကြည်မှာ အကုန်သောက်ပြီးသောအခါ ငြိမ်သက်နေသည်။ သက်သာသွားလိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်း၊ နံနက်ကျလျှင် တစ်ခေါက် လာကြည့်ဦးမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောကာ တည်းခိုရာ မောင်ညို၏ အိမ်သို့ ပြန်ခဲ့ကြသည်။

နံနက်မိုးလင်းသောအခါ မောင်ညိုနှင့်အတူပင် မအုန်းကြည်၏အိမ်သို့ တစ် ခေါက်ရောက်ကြပြန်သည်။ မအုန်းကြည်မှာ နွားနို့သောက်ပြီးကတည်းက ဝမ်းလည်း တစ်ခါမှ မသွားတော့ကြောင်း၊ လေလည်လိုက်သည်မှာ အရှည်ကြီး အရှည်ကြီးလည် ကြောင်း၊ ခဏနှင့်ပင် ဝမ်းဗိုက်ရှုပ်သွားပြီး သက်သာသဖြင့် တစ်ညလုံး ကောင်းစွာ အိပ်ရကြောင်း ပြောပြသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၉) တွင် **မြေပုံသုဓာတ်၊ မခိုင်လတ်သော်၊ ဝမ်းကျ တစ်သွယ်၊ ရင်ဝယ်လေဆို၊ အန်ပျိုသောအခါ၊ 'လေစာမီးတောက်' ပေးတုံမြောက်ကာ၊ ရောက်သည့်ရောက်၊ ကင်းလွတ်ကာလိမ့်၊ နည်းနာမှတ်သား၊ မထွေပြားသည်၊ ထင်ရှား လူတို့ မှတ်ထုံးတည်း** ဟူ၍ ပါရှိသည်။ ထိုလင်္ကာအရ ပါပ၊ သောမနှင့် ရုပ်ဆေး၊ နာမ်ဆေးမြင်ပြီးသူများအတွက်ကား ကုထုံးကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်နိုင်ပါ သည်။

(ပုံစံ - ၁၇)

၁	၂	လေစာ ⊙
၆		↑ ၄
၈	၅	⊙ မီးတောက်

(ပါပ ပညတ်အတွက် လေစာ မီးတောက်ပုံစံ)

အမည် ပညတ်ကား **မအုန်းကြည်** ဖြစ်သည်။
ဆား ဟူသော လေညင်းဝါယောဓာတ်ဖိုနှင့် နွားနို့ ဟူသော မီးတောက် တေဇောဓာတ်မတို့သည် **လေစာ** မီးတောက်ဓာတ် ဖြစ်သည်။ **စိတ်တို** ဟူသော ဓာတ်ဖက် ကမ္ဘာမိတ်ဖက် ဖြစ်သည်။ မီးနှင့်ကားလေ မိတ်ဆွေ ဓာတ် ဟူသည်ကို သတိပြုရမည်။ လေညင်းဝါယော ဓာတ်ဖို အင်္ဂါနာမ် ပြိုဟ်သက် (၈) နှစ်နှင့် မီးတောက် တေဇောဓာတ်မ စနေနာမ်ပြိုဟ်သက် (၁၀)နှစ် ပေါင်း သော် (၁၈)နှစ် ရသည်။ ထို (၁၈)နှစ်သည် နဝင်းကြော သည်။ **နဝင်း နဝင်းချင်းဖြတ်** ဟူ၍ နောက်ကလေးခဲ့

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်



သလို သတိပြုရန် လိုပါသည်။

(၃၃) လုံးသော ဗျည်းအက္ခရာ၊ (၈) လုံးသော သရ၊ (၄၁) လုံးသော ဝဏ္ဏအက္ခရာ၊ ပြုတ်ရစ်လုံးတို့၏ ပရိယာယ်၊ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့၏ သဘောလက္ခဏာ၊ ဓာတ်ဖို၊ ဓာတ်မ၊ အဖြောင့်ဓာတ်၊ ပါ၊ သောမ၊ ရုပ်ဆေးနာမ်ဆေးနှင့် ပညတ်တို့ကို သိကြလျှင် လွယ်လျှင် လွယ်သည့်အလျောက်၊ ခက်လျှင် ခက်သည့်အလျောက် ထိုးထွင်းဉာဏ်ရှိသည့်အတိုင်း တွက်ဆနိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။

အိုင်ကလောင်ဓာတ်ဆရာကြီး ဆရာလှိုင်၏ ထိုးထွင်းသိတတ်သောဉာဏ်၊ ပိုင်းခြား ဝေဖန်တတ်သောဉာဏ်၊ စူးစမ်းဆင်ခြင်တတ်သောဉာဏ်တို့သည် အလွန်အံ့ဩဖွယ်ကောင်းကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

(၁၂၉၂) ခုနှစ်ခန့်က ဖက်ဝင်းကုန်းရွာအနီးရှိ ရွာတစ်ရွာတွင် အမည်မဖော်လိုသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ပြင်းထန်သောဝေဒနာကြောင့် လူမွန်းမသိ ဖြစ်နေသည်။ ဆရာကြီးကို ပင့်သဖြင့် လူနာအိမ်သို့ ရောက်သောအခါ အမျိုးသမီးလူနာသည် စကားမေး မရတော့ပေ။ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း အေးစက်နေသည်။ မြန်မာ့အခေါ်အရ မျှော်လင့်ချက် ကင်းနေသော လှေကွဲစီး အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနေသည်။

ကျမ်းရင်း လင်္ကာအပိုဒ် (၂၄) တွင် **သဘောကြီးလှ၊ သမားတန်ဆောင်၊ ခေါင်ထက်ခေါင်တို့၊ နောက်နောင်သောအခါ၊ ပညတ်မကော၊ သိသဘောနှင့် ဇောမဖောက်ပြန်၊ သယမ္မတ၊ ပြီးမရလည်း၊ ခေတ္တပေါ်စေ၊ ဓာတ်အခြေကို၊ မြင်လေမတ္တ၊ သိရအောင်ပင်၊ ရှုဆင်ခြင်၍၊ ပြုပြင်သင့်ရာ၊ ကျမ်းများစွာကို ချင့်ကာနှိုင်းလည်း၊ ကသိုဏ်းတွက်ကျ၊ ထင်ကမြင်မြော်၊ တော်ရာထောက်လှမ်း၊ ကျမ်းဂန်အရ သဘာဝဖြင့်၊ တွေးဆကုသရာသတည်း** ဟု ပါရှိသည်။ သယမ္မတဉာဏ် မရှိလင့်ကစား ပြုပြင်သင့်လျှင် ပြုပြင်သင့်ကြောင်းနှင့် တွေးတွေးဆဆ ကုသရန်ကို တိုက်တွန်းခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂၆)တွင် . . . **သေအံ့ရောဂါ၊ ကပ်ရောက်လာမှု၊ ဉာဏ်လွှဲသမား၊ အများတို့ထက်၊ ပညာစက်ဖြင့်၊ ရက်ရက်ရောရော၊ မကောနှံ့စဉ်၊ ခွန်ရှည်ဝေးကွာ၊ စကြဝဠာက၊ ကြားရသတင်း၊ အသံပြင်းသည်၊ သတင်းပညာ ဂုဏ်ရှိန်တည်း** ဟူ၍ သေအံ့မူးမူး ရောဂါကိုပင် ထက်လှစွာသောဉာဏ်ဖြင့် ရက်ရက်ရောရော ကုသရန် အားပေးတိုက်တွန်းထားခဲ့သည်။

တစ်ဖန် ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂၅)တွင်လည်း **မှတ်ကုန်ကြပါ၊ များတကာတို့၊ ဓာတ်စာပေးသင့်၊ မပေးသင့်ကို၊ ထောက်ချင့်ဆင်ခြင်၊ သတိထင်လော့၊ ရုပ်သွင်ရှုပ၊ မလှချီးရာ၊ ရောဂါကိုယ်လုံး၊ ဖုံးသော်လည်းကောင်း၊ နွေဆောင်းမိုးလ၊ ဤသုံးဝကို၊ ဖော်ပြသွေးလေ၊ အခြေမမြဲ၊ ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန်၊ ဖြစ်ဆဲဟန်ကို၊ ဉာဏ်နှင့်စဉ်းစား၊ အမှားမခံ** ဟူ၍ စပ်ဆိုထားပြန်သဖြင့် နွေမိုးဆောင်း ဟူသော အပူနှင့်အအေးကို သတိပြုရပေမည်။

လူနာရှင်များက ဆရာကြီးကို တွေ့သည်နှင့်တစ်ပြိုင်တည်း အခြားသော ဆရာများနှင့်ကုသနေခြင်းဖြင့် ယခုကဲ့သို့သော အခြေအနေသို့ ရောက်ရကြောင်း၊ ဆရာကြီး၏ ဓာတ်သဘောဖြင့် စိတ်ကြိုက် ကုသစေလိုကြောင်း နောက်ဆုံးပိတ်စခန်းသို့ ရောက်နေသဖြင့် တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားကယ်ဆယ်ပါရန် တောင်းပန်ကြသည်။ ဆရာကြီးကလည်း လဂိုဏ်း သောမပညတ်ပါသော အမျိုးသမီးတစ်ကိုယ်လောက်ကို ရှာစေ၍ ကွမ်းအစ် (၁၀)လုံး အပြည့်အစုံ ထည့်ပေးရန် တောင်းသည်။ လူမမာရှင်တို့က ဆရာကြီး တောင်းဆိုသည့်အတိုင်း အလျင်အမြန် ပြည့်စုံစေသည်။



ထိုအမျိုးသမီးတစ်ကျိပ်ကို လူမမာ၏ ပတ်လည်တွင် ဝိုင်း၍ ထိုင်စေပြီး ကွမ်းအစ်တစ်လုံးစီ ပေးကာ ကွမ်းစားစေ၏။ လူမမာကိုလည်း အဝတ်ပါးပါးနှင့် လွမ်းခြုံထားသည်။ အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ကွမ်းသွေးထွေးရန် ထွေးခံ မထားသောကြောင့်၊ ကွမ်းစားသူ အမျိုးသမီးတို့မှာ ကွမ်းသွေးထွေးရန် အခက်ကြုံကြရပေသည်။ ထိုအခါ ဆရာကြီးက လူမမာ အသက်ရှင်စေလိုလျှင် လူမမာ၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှ အေးစက်သော နေရာများပေါ်သို့ ကွမ်းသွေး ထွေးချရန် ပြောသည်။ လူမမာရှင်ကလည်း ဆရာကြီး ပြောသည့်အတိုင်း သဘောတူညီပြီး ကွမ်းစားသူ အမျိုးသမီးများကို လူမမာ၏ ကိုယ်ပေါ်သို့ ထွေးစေသည်။ သို့ဖြင့် အမျိုးသမီး တစ်ကျိပ်ခန့်တို့က တစ်ကိုယ်လုံး အေးစက်နေသည့် အမျိုးသမီးလူနာပေါ်သို့ မျက်နှာမကျန် အာဇောပေါသော ကွမ်းသွေး တို့ဖြင့် မနားတမ်း ထွေးချကြလေသည်။

ထိုသို့ ပြုလုပ်၍ နာရီဝက်ခန့်ကြာသောအခါ လူမမာ၏ စောစောက အေးစက်နေသော နေရာများ နွေးလာသည်။ လူမမာလည်း သတိရပြီး ညည်းညူလာကာ ရေတောင်းလေတော့သည်။ ဆရာကြီးက တောင်းသည့်အတိုင်း ရေတိုက်ခိုင်းပြီး ကွမ်းသွေးများကို သုတ်ပစ်စေ၏။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် သနပ်ခါး လိမ်းစေကာ အဝတ်ထူထူ လွမ်းခြုံထားစေ၏။ ထိုအခါမှစပြီး ရောဂါလည်း ကောင်းစွာ ပျောက်ကင်းတော့သည်။

လူမမာသည် မည်သည့်ဂိုဏ်းဝင် ဖြစ်သနည်း။ ပါပပညတ်လော၊ သောမပညတ်လော၊ ရုပ်ဆေးလော၊ နာမ်ဆေးလော၊ ဓာတ်စာပေးသင့်လော၊ မပေးသင့်လော စသည်ဖြင့် များစွာသော မေးခွန်းထုတ်ရန် အကြောင်းရှိပါသည်။ သောမပညတ်ပါသော အမျိုးသမီးတစ်ကျိပ်ကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ခေါ်ရပါသနည်း။ အမျိုးသမီးတစ်ကျိပ်ရှိလျှင် အချို့သော အမျိုးသမီးတို့က အာပေါက်သဖြင့် ကွမ်းမဝါးနိုင်ပါက ကျန်အမျိုးသမီးတို့က တွင်တွင်ဝါးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကွမ်းသွေးကိုလည်းကောင်း၊ သောမပညတ်ပါသော အမျိုးသမီးတို့၏ အာဇောနွေးနွေးကိုလည်းကောင်း တသိတတန်းကြီး တွေးဆ ကြံစည်ဖွယ်ရာ အတုယူဖွယ်ရာများ ဖြစ်ပါသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၁၇) တွင် **အာပေါလည်းယုက်၊ အခိုးထွက်သာ၊ နည်းပြန်လာမှ၊ ဝံသေခိုက်ရာ၊ ပေးတို့ပါကာ၊ ချမ်းသာရလိမ့်၊ တွေးဆဆင်ခြင်၊ သိမြော်မြင်အောင်၊ လုံ့လဆောင်၍ နောက်နှောင်မမှား၊ သိတရားနှင့်၊ ဉာဏ်သွားရှိရာ၊ ယူတုံပါကာ၊ တေဇာထွန်းပေါ်၊ တန်ခိုးတော်ဟု၊ ဘုန်းမော်ဆရာ၊ မိန့်ခဲ့မှာသည်၊ သမားအင်္ဂို ထိန်လင်းတည်း** ဟု ရေးသားခဲ့သည်။ အာပေါယုက်ပြီး အခိုးထွက်နည်းကာ အေးစက်၍ လူမှန်းမသိသော ရောဂါသည်အား ဝံသေခိုက်ရာ၊ ပေးတို့ပါကာ ချမ်းသာရလိမ့်မည်ဟု ဆိုသည်။ **ဝံ**သည် ရေကြည်အာပေါ၊ **သေ**သည် ရေနောက်အာပေါ ဖြစ်သဖြင့် အာပေါဖိုမ ဟူ၍ သိသည်။ ထိုတွင် **အာဇော** ဟူသည့် ပူနွေးဓာတ်ကို ယူခြင်းမှာ ဆရာကြီး၏ ဉာဏ်နှင့်သိပြီး ပညာနှင့် ပိုင်းခြားဝေဖန်တတ်ခြင်း၊ ထိုးထွင်း ဉာဏ် ကြွယ်ဝခြင်းများပင် ဖြစ်သည်။ အံ့ဩဖွယ်၊ အတုယူဖွယ် ကောင်းလှပါသည်။ အခိုးအထွက်နည်းသော ရောဂါအတွက် ဝံသေခိုက်ရာ၊ ပေးတို့ပါကာ၊ ချမ်းသာရလိမ့် ဟူသော လင်္ကာအရ **ဝံသေ** အာပေါဓာတ်ခိုက်ရာကို ကြံစည်ရမည်။ ထိုအခါတွင် အခိုးဓာတ်ကို အားပေးသည့် **ကွမ်းသွေး** (ပုံစံ-၁၈)ဟူသော သောကြာနာမ်တွင် အခိုးရစေရန် အားပေးသော အဇော့ကို အကြံပြုယူခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းကို ဆရာကြီး ရှင်းပြသဖြင့် မှတ်သားခဲ့ရဖူးသည်။



(ပုံစံ - ၁၈)

၁	၂	၃
၆		၄
၈	၅	၇

အမည်တစ်ခုတည်းနှင့် နဝင်းကြေသည်များလည်း ရှိကြောင်း ဆရာကြီး ပြောလေရာ ကွမ်း တနင်္လာ ဂြိုဟ်သက် (၁၅) နှစ်၊ သွေး သောကြာဂြိုဟ်သက် (၂၁)နှစ်၊ ပေါင်း (၃၆) သည် နဝင်းကြေ ဖြစ်သည်။ ဥသာဝါယော ဟူသော သောကြာနာမ်သည် ဝါယော ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ရှင်းပြခဲ့ပါသည်။

စိန်နှင့်သံပရာ တိုက်ခြင်း

တစ်ချိန်က တော်ခရမ်းဗောဓိကုန်းအနီး အညာစုရွာကလေးတွင် ကိုအောင်ရ ဆိုသူမှာ အလွန် ပြင်းထန်သော ရင်ဘတ်နာ ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားနေရသည်။ အလွန်တရာ မခံမရပ်နိုင် ဖြစ်သောကြောင့် အော်ဟစ်ညည်းညူနေသည်။ ပါးစပ် မှလည်း ဓားချွန်တစ်ချောင်း ပေးကြရန် တကြော်ကြော် အော်၍ တောင်းနေသည်။ ဝေဒနာကို မခံနိုင်လွန်းသောကြောင့် မိမိ၏ ရင်ဘတ်ကို ထိုးဖောက်ရန် ဖြစ်သည်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် ဝေဒနာကို ဆက်လက်ပြီး တာရှည် မခံစားရစေရန် စိန်နှင့် သံပရာကို ဖျော်သောက်မည်ဟုလည်း အော်ဟစ်နေသည်။ ရောဂါပြင်းထန်လွန်းသော ကြောင့် အသက်သေလိုက်ရသည်က ခံစားနေရသည်ထက် သက်သာဦးမည်ဟု ဆိုကာ ပြောဆိုနေခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့ဖြင့် အိုင်ကလောင် ဓာတ်ဆရာကြီး ဆရာလှိုင်အား သွားရောက်ပင့်ကြ သည်။ လူနာ ကိုအောင်ရသည် မိမိရင်ဘတ်ကို ပြန်ထိုးဖောက်ရန် ဓားချွန် တောင်း လိုတောင်း၊ စိန်နှင့်သံပရာကို တောင်းလိုတောင်းဖြင့် ကျွက်ကျက်ညံ့နေကြောင်း ဆရာလာပင့်သူက ဆရာကြီးကို ပြောပြသည်။ ဆရာကြီးကလည်း “ဒီအကောင်က ခပ်ရွတ်ရွတ်ဆိုတော့ လုပ်ချင်လုပ်မယ့်အကောင်ပဲ” ဟု ပြန်ပြောသည်။ လူမမာအိမ် ရောက်သွားသော အခါတွင်လည်း ဆရာလာပင့်သူ ပြောသည့်အတိုင်း ကိုအောင်ရ အော်ဟစ်နေသည်ကို ဆရာကြီးကိုယ်တိုင် ကြားရသည်။

“ဟကောင် အောင်ရ၊ မင်းက စိန်နဲ့ သံပရာကို တောင်းနေတော့ တကယ် သောက်မလို့လား၊ စိန်နဲ့သံပရာကို သောက်ရင် သေသွားမှာပေါ့... ”ဟု ဆရာကြီးက ပြောသည်။ ကိုအောင်ရကလည်း ယခု ရောဂါဆိုးကို မခံနိုင်လွန်းသဖြင့် သေလိုက လည်း သေပါစေတော့ တကယ် သောက်ပါမည်ဟု ပြောသည်။

ဆရာကြီးက အနီးရှိ လူတစ်ယောက်အား မောင်ဘိုးကျန် ဆိုသူကို သွားခေါ် စေပြီး မြင်းကို ကုန်းနီးတင်ကာ အမြန်လာရန် ပြောစေသည်။ မောင်ဘိုးကျန် ဆိုသူမှာ ဆရာကြီး၏ တပည့်ရင်း တော်ခရမ်းရွာမှ ဓာတ်ဆရာ ဆရာကျန် ဖြစ်သည်။ ဆရာ ကျန်၏ အိမ်သို့ အခေါ်လွှတ်သူ ရောက်လာလေလျှင် ဆရာကျန်ကလည်း ဆရာကြီး မှာလိုက်သည့်အတိုင်း မြင်းကို ကုန်းနီးတင်၍ အမြန်ရောက်လာသည်။ ဆရာကျန် ရောက်လာသောအခါ ဆရာကြီးက မောင်အောင်ရ သေချင်သဖြင့် စိန်နှင့် သံပရာ တိုက်ရန် အဖျောက်ဈေးသို့ အမြန်သွားပြီး စိန်နှင့်သံပရာကို ဝယ်ခိုင်းသည်။ ဆရာကျန် လည်း ပြောသည့်အတိုင်း အမြန်ထွက်ခွာသွားသည်။

ကိုအောင်ရကို ဆရာကြီးက စိန်နှင့်သံပရာတိုက်မည် ဆိုသည့် သတင်းမှာ



အနီးတစ်ဝိုက်သို့ တစ်မဟုတ်ချင်း ယုံနဲ့သွားသည်။ အညာစုရွာရှိ ရွာသူရွာသားအား လုံးလိုလိုပင် ကိုအောင်ရ၏အိမ်သို့ စုပြုံရောက်ရှိလာကြသည်။ စိန်နှင့်သံပရာ တို့က သည်ကို ကြည့်လိုသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ထိုရွာသူရွာသား အားလုံး မှာ ဆရာကြီး၏ပညာကို ယုံကြည်အားကိုး လေးစားကြသူများ ဖြစ်သည်။ နာရီဝက် အတွင်းမှာပင် ဆရာကျန် ပြန်ရောက်လာသည်။ စိန်နှင့်သံပရာသီးကို ဆရာကြီးအား ပေးသည်။ ဆရာကြီးက စိန်ကို အမှုန့်ပြု၍ သံပရာရည်နှင့် ဖျော်သည်။

“ဟေ့ လူတွေ၊ အိမ်ဘေးက ဖွဲကြမ်းပုံကို ယက်ကြစမ်းကွာ၊ အောင်ရကို မြှုပ်ရအောင်၊ ယက်ပြီးရင် ဖွဲပုံထဲမှာ အောင်ရကို မင်းတို့ပဲ မြှုပ်ရမယ်၊ ကဲ... အောင်ရ၊ စိန်နဲ့သံပရာကို သောက်လိုက်ပေတော့။ မင်းက သေချင်တဲ့လူကိုး။ မင်း သေတာ ငါသေတာမှ မဟုတ်ဘဲ” ဟု ပြောပြီး အသင့်ဖျော်ထားတာ စိန်နှင့်သံပရာ ကို ဆရာကြီးက တိုက်သည်။ အောင်ရကလည်း ယူပြီးသောက်ချလိုက်သည်။ သောက် ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း အနီးရှိ လူများက အောင်ရကို မယူသွားကာ အိမ်ဘေး တွင် အသင့်ယက်ထားသည့် ဖွဲကြမ်းပုံ အတွင်း၌ မျက်နှာကိုဖော်လျက် မြှုပ်ကြသည်။ ဖွဲကြမ်းကို အပေါ်မှ ခပ်ထူထူဖုံးပေးကြသည်။ ထိုအချိန်မှာ ညနေ လေးနာရီကျော် ငါးနာရီခန့် ရှိပြီဖြစ်၏။

ထိုအချိန်မှစပြီး ကိုအောင်ရသည် မအော်ဟစ်တော့ဘဲ ငြိမ်သက်နေသည်။ လာရောက်ကြည့်ရှုနေကြသည့် ရွာသူရွာသားများကလည်း မိုးချုပ်သည့်တိုင် အိမ် မပြန်ဘဲ စောင့်ဆိုင်း အကဲခတ်နေကြသည်။ ည (၁၀) နာရီခန့်တွင် “အောင်ရကို သွားကြည့်ပါဦးကွာ၊ သေများ သေနေပြီလား” ဟု ဆရာကြီးက လူတစ်ယောက်ကို ခိုင်းသည်။ ထိုလူ သွားကြည့်ပြီး ပြန်လာကာ ကိုအောင်ရ မသေဘဲ တခေါခေါဖြင့် အိပ်မောကျနေကြောင်း ပြန်ပြောသည်။ ညဉ့်နက်အောင် စောင့်ဆိုင်းအကဲခတ်နေ ကြသည့် ရွာသူရွာသားတို့လည်း ပြန်ကြလေပြီ။

နံနက်မိုးလင်းသောအခါ အောင်ရ နီးလာပြီး ဖွဲပုံထဲမှထွက်၍ အိမ်ပေါ်သို့ တက်လာသည်။ ဆရာကြီးကလည်း “မင်းရင်ဘတ်နာ တစ်သက်လုံး မနာတော့ဘူး။ ပညတ်နဲ့သင့်တဲ့ ဓာတ်စာကိုသာ စားပေတော့” ဟု ပြောဆိုပြီး အိုင်ကလောင်သို့ ပြန်လေတော့သည်။ အိုင်ကလောင်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရွာသူရွာသားတို့သည် ရှေးအခါ အစပြု၍ ယခုထက်တိုင်အောင် ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်စာကို စားသောက်တတ်ကြ သူများ ဖြစ်ပါသည်။

ပညတ်ရှိရာ ဓာတ်သက်ပါကြောင်း ဉာဏ်ဆင့်လောင်း၍ ကုကောင်းစွာလှ ထွေရာတိုးဝါး ယူမမှားနှင့် ဟူ၍ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်း ဆရာ၏ မှာတော်ပုံအရ သုတေသီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် **မောင်အောင်ရ** ဟူသော **ပါပပညတ်**ကို လည်းကောင်း၊ **စိန်** ဟူသော **ပါပပညတ်** လေညင်းဝါယော ဓာတ်ဖိုကို လည်းကောင်း၊ သံပရာ ဟူသော ပါပပညတ် မုန်တိုင်းဝါယောဓာတ်မကို လည်းကောင်း သိရှိနားလည်ပြီး ဖြစ်နေကြ ပေသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်စာ စားသောက်တတ်ကြသည့် အိုင်ကလောင် ပတ်ဝန်း ကျင်ရှိ လူအများကား စန္ဒရုတ်မင်းကြီး ပွဲတော်တည်သောအခါ စိန်ထည့်၍ ပွဲတော် တည်တတ်ကြောင်း မကြာခဏ ပြောဆိုလေ့ရှိကြသည်။ ဆရာကြီးကလည်း စိန်ဟူ သည်မှာ နည်းသည် ဖြစ်စေ၊ များသည် ဖြစ်စေ သေတတ်သော အရာ ဖြစ်လင့်ကစား အသုံးတတ်လျှင်မူ အားကိုးလောက်သည့် ဆေးတစ်လက် ဖြစ်ကြောင်း မှတ်ချက်ချ ပါသည်။

ကျမ်းရင်း လင်္ကာအပိုဒ် (၁၃) တွင် **အနာအင်အား ထောက်ထားဆင်ခြင်ိ**



သိမြော်မြင်အောင်၊ ဉာဏ်ဖြင့်စဉ်းစား၊ မမှားစေမှု၊ လုံ့လပြု၍၊ ရင်နှစ်ဆင်ခြင်၊ အပင် တစ်သွယ်၊ တန်ခိုးငယ်သော် ဝရင်္ဂီလက်နက်၊ ပညာစက်ဖြင့်၊ ကျိုးပဲ့အောင်သာ၊ ပစ်ခတ်ပါက၊ ချမ်းသာရလိမ့် ဟုပါရှိသည်။ ထိုလင်္ကာတွင် လေးနက်သည့် အဓိပ္ပာယ်များ ပါရှိကြောင်း သတိပြုအပ်ပါသည်။

တစ်ဖန် အပိုဒ် (၃) တွင် စင်စစ်ဖွေရှာ၊ ပညာလိုသူ၊ လုံ့လမူ၍၊ ပိုးမူပုရွက်၊ ခြံတောင်တက်သို့၊ ဝိတက်စာရ၊ မောဟမထု၊ ကင်းစင်မှုရှင်၊ ဘော်ဖြူသာခွာ၊ လစန္ဒာ သို့၊ ပညာရှိလွယ်၊ လွန်တင့်တယ်၏၊ ဘုန်းကွယ်သူမြတ် မှာရင်းတည်း ဟု ပညာရှာ သူများအတွက် စပ်ဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အခြေခံကို ကျေညက်ပြီးသူများ အနေဖြင့် ကိုအောင်ရ ဟူသော ပညတ် အတွက် စိန်နှင့်သံပရာသည် ရုပ်ဆေးလော၊ နာမ်ဆေးလော၊ ဖွဲ့ကြမ်းသည် ကိုအောင် ရ၏ ရုပ်ဆေးလော၊ နာမ်ဆေးလော။ အထူးကြံဆရန် လိုမည်မဟုတ်ပါ။ ပါပ၊ သောမ၊ ရုပ်ဆေး၊ နာမ်ဆေးနှင့်တကွ ဓာတ်ဖိုဓာတ်မတို့ကို သိပြီးသူများအတွက် အကျိုးများ ဖွယ် ရှိပါသည်။ အခြေခံကို ကျေညက်ပြီးသူများအနေဖြင့် တွေးဆ ကြံစည်ဖွယ်ရာ များကို ရှေ့သို့တိုးပြီး တွေးဆကြံစည်ရန်သာ အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှလည်း ဤ ပညာသည် တိုးတက်သည်ထက် တိုးတက်လာမည် ဖြစ်ပါ၏။

စာရေးသူသည် ဆရာကြီးနှင့်အတူ အိပ်သည့်အခါတိုင်း ဆရာကြီး၏ ကျော ပြင်ကို ပွတ်၍ ပေးရပါသည်။ ကျောပြင်တွင်ရှိသည့် ခြင်္သေ့ကိုကုလေးများကိုလည်း ဖျောက်ပေးရပါသည်။ ဆရာကြီး ခိုင်းသည့်အတိုင်း ထိုသို့ ပြုလုပ်ပေးနေစဉ်မှာပင် ဘာများ မေးချင်သေးသလဲကွယ်ဟု ဆရာကြီးက ပြောလေ့ရှိသည်။ စာရေးသူက သိလိုသည်များကို မဝံ့မရဲဖြင့် မေးမြန်းသောအခါတွင် ကျမ်းရင်းလင်္ကာများကို ဆရာ ကြီးကရွတ်ဆိုပြီး နားလည်သဘောပေါက်သည်အထိ ဖြေရှင်းပြခဲ့သည်။ နံနက်မိုး လင်းပြီဆိုလျှင် ဆရာကြီးက ပြုံးစိစိဖြင့် “မင်းက မေးဖို့တော့ တော်တော်ကြိုးစား နေတာပဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြံစည်ဖို့ကတော့ မကြိုးစားဘူး။ ကြိုးလည်းကြိုးစားဦးမှ ပေါ့” ဟု မကြာခဏ ပြောလေ့ရှိသည်။ ဆရာကြီး အမိန့်ရှိသကဲ့သို့ပင် သုတေသီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကလည်း ရှေ့သို့ တိုးတက်နိုင်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရန် တိုက်တွန်းလိုပါ သည်။

အုန်းရေနှင့် သံပရာရေတိုက်ပြီး ကုသခြင်း

နောက်ထပ် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် ဆန်းကြယ်သော ကုသပုံ ကုသနည်းတစ်ခုကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ **ကိုထား** ဆိုသူသည် အပြင်းဖျားနေရာမှ ထိုးအောင့်ရောဂါဖြင့် မခံမရပ်နိုင်အောင် ခံစားနေရသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာကြီးအား သွားပင့်ကြသည်။ ဆရာကြီး ရောက်လာသောအခါ အိမ်ရှေ့အုန်းပင်မှ အုန်းစိမ်းနှစ်လုံး ခူးခိုင်းပြီး သံပရာသီးနှစ်လုံးကိုပါ အရှာခိုင်းသည်။ တောရပ်ဒေသဖြစ်သောကြောင့် ထိုပစ္စည်း များကို အလွယ်တကူပင် ရရှိသည်။ အုန်းစိမ်းတစ်လုံး၏ မျက်နှာဝကိုဖွင့်ပြီး သံပရာသီး တစ်လုံး၏ အရေညှစ်ထည့်၍ ကိုထားအား တိုက်သည်။ ပြီးလျှင် ဆရာကြီးသည် အုန်းရှိ အိမ်တစ်အိမ်သို့ သွားကာ စကားတဖောင်ဖောင် ပြောနေတော့သည်။

အုန်းရေနှင့် သံပရာရေသောက်ပြီးသူ ကိုထားမှာ ဝမ်းများ လျှောလေတော့ ၏။ မခံမရပ်နိုင် ဖြစ်လာသောကြောင့် ဆရာကြီးရှိရာအိမ်သို့ လူတစ်ယောက်ကို လွှတ်ပြီး ပြောပြစေသည်။ ကိုထား၏ ခံစားနေရပုံများကို ထိုသူ ပြောပြသောအခါ ဆရာကြီးက မကြားဘိသကဲ့သို့ စကားများကို ဖောင်လောက်အောင် ခပ်သောသော ပြောနေသည်။ သွားပြောသူမှာလည်း ဆရာကြီး၏အကြောင်း ဓာတ်သိဖြစ်သော



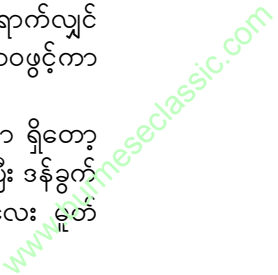
ကြောင့် နောက်ထပ် ဆက်၍ မပြောဝံ့ဘဲ ရှိသည်။ ထိုနယ်ရှိ လူများသည် ဆရာကြီးအား အလွန်တရာ ရိုသေကိုင်းရှိုင်းကြ၏။ ကြောက်ရွံ့လေးစားကြ၏။ ဆရာကြီး၏ အလေ့အထနှင့် စရိုက်ကလည်း တစ်မျိုးပါပေ။ တိတိပြတ်ပြတ်ပြောတတ်သည်။ မမှန်လျှင် မည်သူ့မျက်နှာကိုမျှ ထောက်လားလေ့ မရှိချေ။ ဤနေရာတွင် အလျဉ်းသင့်သဖြင့် ဆရာကြီး၏စရိုက်တစ်ခုကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဆရာကြီးသည် သူတစ်ပါးအိမ်သို့ အလည်အပတ်သွားလျှင် အိမ်ရှင်တို့ ထမင်းစားနေခိုက်ကြို၍ အိမ်ရှင်များက မြန်မာ့ထုံးတမ်းစဉ်လာအတိုင်း ထမင်းစားခေါ်သည်။ ထိုအခါ ဆရာကြီးကလည်း ချိုချိုသာသာဖြင့်ပင် “စားကြပါကွာ၊ စားကြပါ” ဟု ရည်မွန်စွာ ပြန်လည် ပြောတတ်၏။ အိမ်ရှင်က ထိုမျှနှင့်မှ မရပ်နားဘဲ၊ နောက်တစ်ခွန်း ထပ်၍ ထမင်းစား ခေါ်မိလျှင် “မင်းဟာမင်း စားချင်စား မစားချင်နေ” ဟု တိုတိုဆတ်ဆတ် ပြန်ပြောလေ့ရှိသည်။ ထိုအကြောင်းများကိုလည်း လူတိုင်း သိနေကြသည်။

အိုင်ကလောင်ရွာအတွင်း၌ ဆရာကြီးထံလာပြီး အကြောင်းအားလျော်စွာ မကြာခဏ ထီးလာငှားတတ်သူတစ်ဦး ရှိသည်။ သုံးလေးကြိမ်ခန့်အထိ ဆရာကြီးသည် ကောင်းမွန်စွာဖြင့် ထီးငှားလိုက်၏။ ပြန်ပေးသောအခါတွင်လည်း ကောင်းမွန်စွာယူကာ သိမ်းဆည်းထားလေ့ ရှိသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် ထိုလူ လာငှားသော အခါတွင် ရှေးနည်းတူပင် ကောင်းမွန်စွာ ပေးပြန်၏။ ထီး ပြန်လာပေးသောအခါတွင် ဆရာကြီးက ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်ဖြင့်ပင် ထီးကိုယူပြီး ထိုလူ၏ ရှေ့မှောက်၌ ရိုက်ချိုးပစ်လိုက်သည်။ ထီးငှားသူမှာ ဆရာကြီးကို တစ်စုံတစ်ရာ ပြန်မပြောဝံ့ဘဲ ထိုင်ရအခက်ထရအခက် ဖြစ်နေသည်။ ထိုအခက်အခဲကို ဆရာကြီးက သိလေဟန်ဖြင့် “မင်းဘာမှ စိတ်မကောင်း မဖြစ်ပါနဲ့ကွာ၊ မင်းကို စိတ်ဆိုးလို့ ဒီလိုလုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဒီထီးကိုသာ ငါက စိတ်ဆိုးတာပါ။ ဒီထီး ရှိနေတော့ မင်းကလည်း လာငှားတယ်၊ ငါကလည်း ယူပေးရတယ်၊ ငါပါ အလုပ်ရှုပ်စေတဲ့ ထီးဖြစ်လို့ ရိုက်ချိုးလိုက်တာပါ” စသည်ဖြင့် ကြံရောင်ရောင် ပြန်ပြောသည်။ ထိုအကြောင်းများကို ကောင်းစွာ သိနေသည့် ထို နယ်သူနယ်သားများအနေဖြင့် ဆရာကြီးအား တစ်ခွန်းမှ နှစ်ခွန်း ပြောရန် ဝန်လေးတတ်ကြပေသည်။ ဆရာကြီးသည်လည်း ထိုအခါမှစပြီး ထီးကို လုံးဝ မဆောင်းတော့ဘဲ ဝါးခမောက်ကိုသာ ဆောင်းလေတော့သည်။

သို့သော်လည်း ကိုထားမှာ အဆက်မပြတ် ဝမ်းလျှောပြီး ကြွက်တက်ခမန်း ဖြစ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် နောက်ထပ် လူတစ်ယောက် လိုက်သွားပြန်သည်။ ဒုတိယလိုက်သွားသူက ပထမ လိုက်သွားသူကို ဆရာကြီးအား အကျိုးအကြောင်း ပြောမပြောမေးသည်။ ပထမလူကလည်း တစ်ခွန်းပြောသည်ကို မကြားသဖြင့် နောက်ထပ် ဆက်မပြောဝံ့ကြောင်း ပြန်ပြောသည်။ ဒုတိယလူက မနေသာတော့သဖြင့် ဆရာကြီး ထံသွားပြီး ကိုထားမှာ ဝမ်းအလွန်လျှောသဖြင့် ကြွက်တက်လုခမန်း ဖြစ်နေသည့် အကြောင်းကို ဇွတ်ပင် ပြောရတော့သည်။

“ဟေ့ . . . ဟုတ်လားကွ၊ စောစောက ငါ့ကို ဘာကြောင့် မပြောကြတာလဲ” ဟု ဆိုကာ သုတ်သုတ်ပျာပျာဖြင့် လူမမာအိမ်သို့ ထလိုက်သွားသည်။ ရောက်လျှင် ရောက်ချင်း ကျန်နေသေးသည့် အုန်းစိမ်းတစ်လုံးကို ရှေ့နည်းတူ မျက်နှာဝဖွင့်ကာ သံပရာသီးတစ်လုံး ညှစ်ထည့်ပြန်သည်။

ကိုထားကလည်း နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်သောက်ရလျှင် သေရုံသာ ရှိတော့ကြောင်း ပြောပြသည်။ ဆရာကြီးက အုန်းစိမ်းနှင့် သံပရာရေကို ရောစပ်ပြီး ဒန်ခွက်ထဲထည့်၍ မီးနှင့် နွေးကာ တိုက်ပြန်သည်။ “ဟေ့ မောင်ထား၊ ပူပူလေး မှုတ်



သောက်လိုက်” ဟု ခိုင်းသဖြင့် ပြောသည့်အတိုင်း သောက်ရပြန်သည်။ ခဏအကြာ မှာပင် ဝမ်းပိတ်သွားသည်။ လေလည်း ကောင်းစွာ လည်သည်။ အောင့်သောရောဂါ မှာ တစ်မူဟုတ်ချင်း ပျောက်ကင်းသွားသည်။ အဖျားကျသွားသည်။ ဆရာကြီးက အဖျားတက်တော့မည် မဟုတ်ကြောင်း၊ သင့်သော ဂိုဏ်းစာများကိုသာဖိ၍ စား သောက်ရန် လိုကြောင်းနှင့် ပြောဆိုကာ ပြန်ခဲ့သည်။

ဓာတ်ကျမ်း အခြေခံကို ကျွမ်းကျင်သူများအနေဖြင့် ကိုထား၏ နာမပညတ်၊ အုန်းစိမ်းနှင့် သံပရာတို့၏ နာမပညတ်၊ အထက်ပြဆိုခဲ့သော အရိုင်းစိတ်တို့၊ လူမိုက် ခေါင်သောက် ဟူသည့် ဓာတ်ဖက်၊ ကမ္ဘာ့မိတ်ဓာတ်ဖက်၊ အုန်း ဟူသော မီးခဲ တေ ဇောဓာတ်ဖို၊ သံပရာ ဟူသော မုန်တိုင်းဝါယောဓာတ်မ စသည်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ မီးနှင့်ကားလေ၊ မိတ်ဆွေတော်ကြ၊ သဟာယ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အုန်း ဟူသော ပြိုဟ်သက် (၆) နှစ်နှင့် သံပရာဟူသော ပြိုဟ်သက် (၁၂) နှစ်တို့ကို ပေါင်းသော်၊ (၁၈)ရသဖြင့် နဝင်းကြေကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ နဝင်း နဝင်းချင်းဖြတ်၍ နဝင်းကြေလျှင် ဆေးဖြစ်သည်ကို လည်းကောင်း အလွယ်နှင့် သိတန်ကြရာသည်။ ကျမ်းရင်း လင်္ကာအပိုဒ် (၁၇) တွင် **လမ်းကြောင်းတည်ရာ၊ ထောက်ဆပါလော့၊ နာမ်ဟုပညတ်၊ တွေ့ကြုံလတ်သော်၊ ဓာတ်ဖော်ဓာတ်တူ၊ ပေးမူလွယ်ရာ၊ ကျမ်း၌လာ သည်၊ လျှံဝါတေဇော၊ ဓာတ်ရောတိုက်ကာ၊ ကင်းရှင်းပါလိမ့်** ဟု အဆိုရှိသည်ကို ချင့်ချိန်ရာသည်။

အထက်ပါအတိုင်း ကိုထားကို ကုသစဉ်က ဝမ်း အလွန် လျော့သဖြင့် ပထမ တစ်ကြိမ်လာခေါ်သည်ကို ဆရာကြီး အမှန်တကယ် မကြားလေသလားဟု သံသယ ဖြစ်မိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာကြီးနှင့်အတူ အိပ်သည့်အခါ ကျောပြင်ကို ပွတ်ပေး ရင်း၊ ခြင်ကိုက်ဖုများကို ဖျောက်ပေးရင်းဖြင့် စာရေးသူက အကျိုးအကြောင်း မေး ကြည့်မိသည်။

“အရင်လူ လာခေါ်တာ ငါသိပါတယ်ကွာ. . . တမင် မကြားချင်ယောင် ဆောင်နေတာပဲ၊ ဒီလို လုပ်ချင်လို့ စောစောကတည်းက ဟိုဘက်အိမ်သွားပြီး တမင် စကားများများ ပြောနေတာပေါ့။ ဒီလို တိုက်ရင် ဒီလိုဖြစ်မယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် ဒီလို ပြန်ပိတ်ရမယ် ဆိုတာ အစကတည်းက သိလို့ အုန်းစိမ်း (၂)လုံးနဲ့ သံပရာသီး (၂)လုံး ရှာခိုင်းထားတာပေါ့။ ကိုယ့်ဓာတ်ကိုယ်ပိုင်ရင် ဘာမှ ကြောက်စရာမလိုပါဘူး။ စောစောလာခေါ်တုန်းမှာ အလျင်စလို လိုက်သွားရင် အောင့်တာ ပျောက်ပေမယ့် ဖျားတာ မပျောက်ဘူးကွယ်။ ဒါကြောင့် ဘာရောဂါမှ မကျန်အောင် တစ်ခါတည်း အပြတ်ကုဖို့ လူနာရှင်မျက်ကွယ်မှာ တမင် ရှောင်နေတာ၊ ဆရာဇီဝကဆိုရင် ဒီထက် အကြံအဆများစွာ အကြံဉာဏ် ကစားရသေးတာပဲ” ဟု ဆရာကြီးက ပြန်ပြောပြ သည်။

* * *

ကျမ်းရင်းလင်္ကာများ

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၁)

ဇေယျတံခွန်၊ သူမြတ်မွန်တို့၊ ညွှန်အံ့လင်္ကာ၊ မှတ်သားရာကား၊ နည်းနာ နယ၊ ဓာတ်လေးဝကို၊ သိကြစိမ့်ငှာ၊ မည်မိန့်မှာအံ့၊ အင်းလည်း သည် မှာ၊ အစာသည်တွင်၊ ဆေးလျင်သည်က၊ ဓနပီယံ၊ သိဒ္ဓိလမ်းကို၊ တတ်စွမ်းနိုင်ပေ၊ ထွက်မြောက်ကြည့်ကာ၊ လိုရာကိစ္စ၊ ပြည့်ဝဇောနံ၊

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်



မုချမှန်၏။ ဆုပန်မလှ၊ ပသာဒနှင့် ရှုပကြီးအား၊ သမားချွတ်ယွင်း၊
ဤသတင်းကို၊ ဓာတ်ရင်းလေးဖြာ၊ ရှင်းရှင်းကွာလိမ့်၊ တွေ့ပါမည်ရေး၊
လွန်ကာဝေးခဲ့၊ ရှေးသရောအခါ၊ ပညာဉာဏ်ရှိ၊ လူကဝိနှင့်၊ ပေါင်းမိ
သောအခါ၊ ထူးခြားစွာသား၊ လူရွာ၌တွင်၊ တန်ခိုးထင်သည်၊ ဂုဏ်
အင်ကြီးလှ၊ မြင့်မိုရ်တည်း။

ထိုလင်္ကာ၏ သဘောမှာ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့၏ ဓာတ်
သဘောလက္ခဏာတို့ကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာလျှင် ထိုဓာတ်သဘော လက္ခဏာတို့နှင့်ပင်
အင်းဝိဇ္ဇာ အတတ်မှာလည်း ပေါက်ရောက်နိုင်၏။ အစာပေး၊ ဆေးပေး၊ အတတ်
ပညာကိုလည်း တတ်စွမ်းနိုင်၏။ ဓနသိဒ္ဓိလမ်း၊ ပီယသိဒ္ဓိလမ်းတို့ကိုလည်း ပေါက်
မြောက်အောင်မြင်နိုင်ကာ လိုရာကိစ္စအဝဝကို ပြီးပြည့်စုံနိုင်၏။ မြော်မြင်ဉာဏ်ကြီး
မားသော ပညာရှိတို့နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်းအားဖြင့် ထူးခြား
သည့်ပညာ ရရှိနိုင်ခြင်း၊ တန်ခိုးဂုဏ်အင်ကြီးစေနိုင်ခြင်းတို့ကို ရှေးရှုကာ ဓာတ်လေး
ပါးအား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂)

က၊ ဝ၊ အ၊ စ လေးဝဓာတ်ချက်၊ ယွင်းမကွက်သည်၊ ဖြစ်ပျက်
ခြားနား၊ သဘောထားသော်၊ သိငြားစေလွယ်၊ **အ ဝယ် ကေန်၊**
ဓာတ်ရင်းမှန်၏။ သဏ္ဍာန်တူလှ၊ မူလအက္ခရာ၊ ဤလေးဖြာကို၊ မှတ်
ပါကုန်ကြ၊ ပထမက ပြသည့်ဓာတ်ကို၊ အဖို့ မယူ၊ အမယူရှင့်၊ နည်း
တူဖော်ပြ၊ **အန္တောချ၍၊ ဂဗ္ဘေဝံသေ၊ စရေအဆုံး၊** ဖုံးသည့်ဓာတ်ကို၊
မဆိုအမ၊ အဖို့ရ၏။ နားဝယ်ကျပ်ကျပ်၊ မြစွာမှတ်လော့၊ ပညတ်ခိုက်
ရာ၊ ဓာတ်သက်ပါကြောင်း၊ ဉာဏ်ဖြင့်လောင်း၍၊ ပေးကောင်းစွာလှ၊
ထွေရာဝိုးဝါး၊ ယူမမှားနှင့်၊ ဘုရားပညတ်၊ သမ္ဘာရင့်သူ၊ လွယ်ကူမတ္တ၊
သိနိုင်ကြလိမ့်၊ ဘဝပြည်သူ အကြောင်းတည်း။

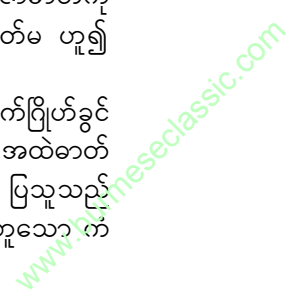
ဤအပိုဒ်(၂)ကို ဖတ်သူ အတော်များများ မျက်စိလည်ကုန်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်
လည်း စာရေးသူကို မေးမြန်းသူများ အမြောက်အမြား ပေါ်လာကြသည်။ စာရေးသူ
ကိုယ်တိုင်လည်း မူလက သဘောမပေါက်နိုင်ခဲ့။ ထို့ကြောင့် ဆရာကြီးအား ထိုလင်္ကာ
၏ သဘောသွားနှင့်အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို မေးမြန်းရဖူးသည်။

“မင်းကလည်း အတော်ခက်တာပဲ၊ စာသွားသဘောကို ဖတ်ကြည့်ပြီး ဝေဖန်
မှပေါ့ကွယ်၊ ပြသနဲ့ အပြခံသူကိုမှ ကွဲပြားအောင် မကြံစည်နိုင်ဘူးလား။”

ဟု ပြန်ပြောသောအခါကျမှ နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ရပါသည်။

နားမလည်နိုင်သူတို့ နားထွေးနေမည်ဆိုလျှင်လည်း ထွေးလောက်ပါသည်။
အဝယ်ကေန်၊ ဓာတ်ရင်းမှန်၏။ သဏ္ဍာန်တူလှ၊ မူလအက္ခရာ၊ ဤလေးဖြာကို၊ မှတ်
ပါကုန်ကြ၊ ပထမက၊ ပြသည့်ဓာတ် ဟူသည်မှာ၊ **အ** တနင်္ဂနွေ မီးခဲတေဇောဓာတ်ကို
ဆိုလိုသည်။ ထိုဓာတ်ကို **အဖို့မယူ၊ အမယူရှင့်** ဆိုသောကြောင့် ဓာတ်မ ဟူ၍
ယူရမည်လောဟု မေးမြန်းကြသည်။

အန္တော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ ဝံသေ ပြုတ်ကြီးရှစ်ပါးတို့အား အဋ္ဌလက်ပြုတ်ခွင်
ချသော် အန်နှင့်တောသည် သမသတ် ဖြစ်သည်။ အဖုံးဖြစ်သည့်အန်က အထဲဓာတ်
ဖြစ်သည့် တောကို ပြသခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်ကို သိစေလိုသဖြင့် ပြသသည့်
အန် ဟူသော ကတ္တား ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အပြခံရသူသည် **တော** ဟူသော ကံ



ဟူ၍လည်းကောင်း နားလည်ရပါမည်။ ကတ္တားကပြသော **တော**ကိုသာလျှင် အမယူထိုက်သည်။ ဖုံးသည့်ဓာတ်ကို မဆိုအမ အဖိုရ၏ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဂြိုဟ်ရစ်ခွင်ကို ချစေရန် အန္တောချ၍ ဂဗ္ဘဝံသေ၊ စရေ အဆုံး ဟူ၍လည်းကောင်း စပ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

က၊ ဝ၊ အ၊ စ တို့မှာ က-သည် တနင်္လာဖြစ်သဖြင့် ဂဗ္ဘ ဖြစ်သည်။ ဝ-သည် ဝံသေ၊ သောမဂြိုဟ်လေးလုံးမှာ မြေဓာတ်ဖို မြေဓာတ်မ၊ ရေဓာတ်ဖို ရေဓာတ်မ(ဝါ) ပထဝီ ဓာတ်ဖို၊ ပထဝီဓာတ်မ၊ အာပေါဓာတ်ဖို အာပေါဓာတ်မ၊ ပထဝီအာပေါဓာတ်နှစ်ပါးဖြစ်သည်။ အ-သည် တနင်္ဂနွေနာမ် ဖြစ်သောကြောင့် အန္တော ဖြစ်သည်။ စ-သည် စရေ ဖြစ်သည်။ ပါပဂြိုဟ်လေးလုံးမှာ မီးဓာတ်ဖို၊ မီးဓာတ်မ၊ လေဓာတ်ဖို၊ လေဓာတ်မ (ဝါ) တေဇောဓာတ်ဖို၊ တေဇောဓာတ်မ၊ ဝါယောဓာတ်ဖို၊ ဝါယောဓာတ်မ တည်းဟူသော တေဇော ဝါယော ဓာတ်နှစ်ပါး ဖြစ်သည်။ ပါပနှစ်ခု သောမနှစ်ခု ဓာတ်လေးပါးဖြစ်သည်ကို ရည်ညွှန်းပြီး က၊ ဝ၊ အ၊ စ လေးဝ ဓာတ်ချက်ဟု ရေးခြင်း ဖြစ်သည်။

က၊ ဝ၊ အ၊ စ လေးဝဓာတ်ချက် ဆိုသော စကား၊ အ၊ ဝယ်ဧကန်၊ ဓာတ်ရင်းမှန်၏ ဆိုသော စကား၊ ပထမက ပြည်သည့်ဓာတ်ကို အဖိုမယူ အမယူရှင့် ဆိုသော စကား၊ အန္တောချ၍ ဆိုသောစကား၊ ဂဗ္ဘ-ဝံသေ စရေအဆုံး ဆိုသောစကား၊ ဖုံးသည့်ဓာတ်ကို မဆိုအမ အဖိုရ၏ ဆိုသောစကား၊ ပညတ်ခိုက်ရာ ဓာတ်သက်ပါကြောင်း ဆိုသောစကားများကို တစ်ပိုဒ်စီ ရှင်းကြည့်လျှင် သဘောပေါက်လာမည်။ ကျေးဇူးရှင်ဆရာကြီးကလည်း ရှင်းလင်းပြခဲ့ဖူးသည်။ အန္တော၊ ဂဗ္ဘ၊ စရေ၊ ဝံသေ စာရစ်လုံးသည် ကျယ်ဝန်းလွန်းလှသည်။ လိုက်၍မဆုံးနိုင်အောင် သင်၍မဆုံးနိုင်အောင်ရှိလှသည်။

ရုပ်ဆေး နာမ်ဆေးမျှလောက်ကို သိရုံနှင့်ပင် သစ်ပင်ရှင်အောင် စိုက်နည်း၊ သေစေသောနည်း၊ အော်နေသည့် ဖားခုံညှင်း၏အသံကို တိတ်စေသောနည်း၊ ဆူညံစွာ အော်နေသည့် ဘဲအုပ်၏ အသံကို တိတ်စေသော နည်းများသာမက ထူးကဲစွာ အကျိုးများနိုင်ပါသည်။

ဆူညံစွာ အော်နေသည့် ဘဲအုပ်၏အသံများကို တိတ်စေလိုသော် ပြာနှင့်ပက်ရမည်။ ထိုအချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ပြာနှင့်မပက်ဘဲ ပန်းပွင့်နှင့်ပေါက်လျှင်ကော အသံတိတ်ပါမည်လောဟု မေးဖူးသည်။ မေးထိုက်သော မေးခွန်းဖြစ်ပါသည်။ ပြာသည် ဘဲ၏နာမ်ဆေး ဖြစ်သည်။ ထိုနာမ်ဆေးကို ရုပ်ဆေးလုပ်ပြီး ပက်သောကြောင့် အသံတိတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပန်းသည်လည်း ဘဲ၏ နာမ်ဆေးဖြစ်သည်။ ထိုနာမ်ဆေးကို ရုပ်ဆေးလုပ်ပြီးပေါက်လျှင် အသံတိတ်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် အကောင်တစ်ရာနှစ်ရာရှိသော ဘဲအုပ်ကို ပန်းပွင့်တစ်ပွင့်တည်းနှင့်ပေါက်ပါက အသံတိတ်မည် မတိတ်မည်ကို စဉ်းစားသင့်သည်။ အဏုမြူဓာတ်များ ပျံ့နှံ့သောကြောင့် ဟီရိုရီးမားမြို့ ပြာပုံဖြစ်သွားရသလို ဘဲအုပ်အတွင်းသို့ ပန်းပွင့်များ ပျံ့နှံ့လျှင်လည်း ဘဲအသံတိတ်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ဓာတ် ဟူသည်မှာ တန်ခိုးရှိအောင်၊ အစွမ်းထက်အောင်၊ ခိုက်နိုင်အောင် ကြံဆောင်ရန် လိုသေးသည်။ ဓာတ်မခိုက်လျှင် မည်သည့်အရာတွင်မျှ အကျိုးထူး ခံစားရမည် မဟုတ်ချေ။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၃)

ဓာတ်ရင်းအခြေ၊ မိတ်ဆွေတော်ရာ၊ မိန့်ခဲ့မှာအံ့၊ ကမ္ဘာမိတ်ကြီး၊



သင့်သည်တဝ၊ ဖော်ထုတ်ပြအံ့၊ ပထမအရင်း၊သင်းဝင်ခြင်းကား၊
အံ၊ တင်း၊ စ၊ ရေ၊ လေးထွေဓာတ်မှာ ရန်မလာတည့်၊ မှတ်ပါကုန်
ကြ၊ သဟာယစစ်၊ အမှန်ဖြစ်၏။ စင်စစ်ဖွေရှာ၊ ပညာလိုသူ၊ လို့လ
မူ၍၊ ပိုးမူပူရွက်၊ ခြံတောင်တက်သို့၊ ဝိတက်စာရ၊ မောဟမထူ၊ ကင်း
စင်မှုရှင်၊ ဘော်ဖြူသာခွာ၊ လစန္ဒာသို့၊ ပညာရှိလွယ်၊ လွန်တင့်တယ်
သည်၊ ဘုန်းကြွယ်သူမြတ် မှာရင်းတည်း။

အန်၏ အသံပညတ် အ၊ အာ၊ ကျ၊ ဤ၊ ဥ၊ ဦ၊ ဧ၊ ဩ တို့သည် လည်းကောင်း၊
တော၏ အသံပညတ်၊ ဋ၊ ဌ၊ ဍ၊ ဎ၊ ဏ၊ တ၊ ထ၊ ဒ၊ မ၊ န တို့သည် လည်းကောင်း၊
စ၏ အသံပညတ် စ၊ ဆ၊ ဇ၊ ဈ၊ ည တို့သည် လည်းကောင်း၊ **ရ၏**အသံ ရကောက်
သည် လည်းကောင်း ထို စမ၊ ဗျည်းအက္ခရာ၊ သရအက္ခရာတို့သည် ကမ္ဘာမိတ်
ဖြစ်ကြသည်။ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ မောဟကင်းကင်းဖြင့် ခြံကိုပုံပြု၊ ပျားနယ်စုလော့
ဟူသော ထုံးနည်းအတိုင်း လေ့လာလိုက်စား ဆည်းပူးရန် ဖြစ်သည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၄)

မှတ်ကြတစ်ထွေ၊ ပြတုံပေအံ့၊ မြေရေဤဓာတ်၊ လေးရပ်ဖိုမ၊ သိ
လွယ်ရအောင်၊ တစ်နည်းဆောင်ကာ၊ မြေရေဓာတ်မှာ၊ မိတ်သာမှန်လှ၊
ဂဗ္ဘဝံသေ၊ မှတ်တုံလေလော့၊ လူ့ဆွေဗုဒ္ဓ၊ စိန္တေယျမှာ၊ လေးဝဓာတ်
တွင်၊ မကင်းစင်သည်၊ ပျက်လျှင်ကမ္မဇရုပ်၊ ချုပ်သောနိဗ္ဗာန်၊ စံရသည်
ချည်း၊ လူလည်းထိုနည်း၊ ကျွဲလည်းထိုတူ၊ ဟူဟူသမျှ၊ ဝေနေယျတို့၊
မလွတ်ကြနိုင်၊ ဆုံးပါးတိုင်အောင်၊ မြဲခိုင်အောင်သာ၊ လျော်ရာဓာတ်
ဆင့်၊ ပေးကောင်းချင့်သည် ဉာဏ်ရင့်သူတို့ ကြံစွမ်းတည်း။

ဂမ် ဟူသော တနင်္လာနာမ် က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ၊ င တို့သည် လည်းကောင်း၊ **ဘေ**
ဟူသော ကြာသပတေးနာမ် ပ၊ ဖ၊ ဗ၊ ဘ၊ မ တို့သည် လည်းကောင်း၊ **ဝံ** ဟူသော
ဗုဒ္ဓဟူးနာမ် ယ၊ လ၊ ဝတို့သည် လည်းကောင်း၊ **သေ** ဟူသော သောကြာနာမ် သ၊
ဟ၊ ဌ တို့သည် လည်းကောင်း ထို စမ၊ ဗျည်းတို့သည် ကမ္ဘာမိတ်ဖြစ်ခြင်း၊ သောမ
ဂိုဏ်းဝင် သင်းဝင်များ ဖြစ်ကြခြင်း၊ မြေဓာတ်ဖို၊ မြေဓာတ်မ (ဝါ) ပထဝီဓာတ်ဖို၊
ပထဝီဓာတ်မဖြစ်ကြခြင်း၊ ရေဓာတ်ဖို၊ ရေဓာတ်မ (ဝါ) အာပေါဓာတ်ဖို၊ အာပေါဓာတ်မ
ဖြစ်ကြခြင်းတို့ကြောင့် မြေနှင့် ရေဓာတ် ဖို၊ မလေးပါးတို့မှာ မိတ်ဓာတ် ဖြစ်သည်။
ထို ဓာတ်လေးပါးတို့နှင့် ဘုရားသော်မှ မကင်းနိုင်ချေ။ လူလည်း ထို့အတူ၊ တိရစ္ဆာန်
လည်း ထို့အတူ ဖြစ်သည်။ ဇာတိ အဖြစ် သဘောရှိလျှင် ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏတို့မှ
ရှောင်ကွင်း၍ မရနိုင်ချေ။ လွန်သောဓာတ်ကို နုတ်တန်နုတ်၊ လျော့သည့်ဓာတ်ကို
ဖြည့်တန်ဖြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကမ္မဇရုပ် မချုပ်သေးသမျှ၊ ပညာဉာဏ်ရင့်သူတို့အနေဖြင့်
ချင့်ချိန်နှိုင်းဆကာ ကြံစည်စွမ်းဆောင်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၅)

ဉာဏ်ရှိပညာ၊ ဖော်ထုတ်ပါအံ့၊ ရန်မှာမူချ၊ သိကုန်ကြလော့၊
အ၊ ထ၊ ဝံ၊ သေ ရန်နေစင်စစ်၊ အမှန်ဖြစ်၏။ စနစ်ဖော်ပြ၊ ကမ္ဘာ
ရန်ဘက်၊ မိတ်မဆက်ဟု၊ ဆင်ခြင်ပြုမှ၊ သိမှုလွယ်ကာ၊ တတ်စွမ်းပါ၏။
နောင်လာလူများ၊ အမျိုးသားတို့ခြားနားသေချာစိတ်မှာခွဲခြမ်း၊ မိဟုယံ
လှမ်း၍၊ စမ်းရေပမာ၊ အေးမြပါလိမ့်၊ လူမှာထင်ပေါ်၊ နတ်သော်သာဓု။



ချီးမွမ်းပြုအံ့၊ ဗိုလ်ထုအလယ်၊ လျှပ်စစ်နှယ်သို့၊ ပြုနယ်မသန်း၊ တန်း
တန်းစားစား၊ တောသားခြင်သို့၊ ရန်တွေ့မရှောင်၊ တန်ခိုးပြောင်
သည်၊ တန်ဆောင်မီးသို့ လင်း၏တည်း။

အ၊ ထသည်အန္တော ဖြစ်သည်။ အန္တောသည် တေဇော ဖို၊ မ ဖြစ်သည်။
မီးခဲ မီးတောက် တေဇောဓာတ် ဖြစ်သည်။ **ဝံသေ**သည် အာပေါဖို၊ မ ဖြစ်သည်။
ရေကြည်၊ ရေနောက် အာပေါဓာတ် ဖြစ်သည်။ မီးနှင့်ရေသည် မိတ်ဆွေ မဟုတ်ချေ။
ကမ္ဘာ့ရန်ဘက်၊ မိတ်မဆက်ဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ရန်ဘက်ဖြစ်သည့် ဓာတ်လေး
ပါးတို့၏ သဘောသရုပ်သကန်ကို ကောင်းစွာ ခြားနားကွဲပြား နားလည်ထားသူ
အနေဖြင့် တွေ့တွေ့သမျှသော ရောဂါဝေဒနာတို့ကို ထက်ထက်မြက်မြက် ကုသ
ပျောက်ကင်းစေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ ဂဗ္ဘ၊ စရေ ရန်နေစင်စစ်၊
အမှန်ဖြစ်၏ ဟု မဆိုသော်လည်း မီးနှင့်ရေ မိတ်ဆွေ မဟုတ်သလို၊ မြေနှင့်လေသည်
လည်း မိတ်ဆွေ မဟုတ်ကြောင်း သဘောပေါက် နားလည်ရမည်။

ကျမ်းရင်လင်္ကာ အပိုဒ် (၆)

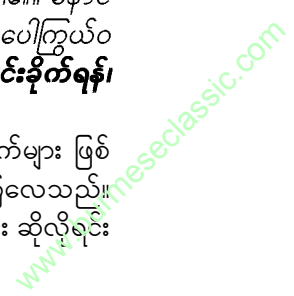
ကမ္ဘာပျက်ရာ၊ တည်ရာမုချ၊ ရန်ကိုပြုအံ့၊ ဒေါသရှိန်ငွေ၊ တွေ့ပဋိ
ယတ်၊ မြဲစွာမှတ်လော့၊ **ပထဝီဓာတ်မြေ၊ ဝါယောလေနှင့်၊ အဆွေ
မတော်၊ လေးဖော်ရန်စစ်၊ မှတ်တုံရစ်လော့** ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဓာတ်လေး
ဝက၊ မလွတ်ကြရာ၊ မှတ်ကြပါလော့၊ သုံးရွာလူ့ဘာ၊ လောကတန်
ဆောင်၊ ငါးမာရ်အောင်သည်၊ အလိုတော်အား၊ ထားသည့်နိဿယ၊
မှတ်ကုန်ကြလော့ တွေးဆဆင်ခြင်၊ သိမြော်မြင်ကာ၊ ဘုံခွင်လူပေါ်၊
တန်ခိုးကျော်သည်၊ သုံးလူ့အထွတ် မှာရင်းတည်း။

ကမ္ဘာသာပျက်မည်။ ပထဝီ တည်းဟူသော မြေဓာတ်နှင့် ဝါယော တည်းဟူ
သော လေဓာတ်တို့သည် ရန်ဓာတ်များအဖြစ်မှ မိတ်ဓာတ်ဖြစ်လာမည် မဟုတ်။
ရန်ဓာတ်အဖြစ်သာ တည်မြဲနေပေလိမ့်မည်။ ဖြစ်ဖြစ်သမျှသော အကြောင်းအရာ
တို့သည် ဓာတ်လေးပါးဖြင့် မလွတ်ကင်းနိုင်ကြောင်းကိုလည်း လောကသုံးပါး၏
အထွတ်အမြတ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားတော်မူခဲ့သည်။ ဓာတ်
လေးပါးတို့၏ ရန်ဓာတ်၊ မိတ်ဓာတ်၊ ပါပဓာတ်၊ သောမဓာတ်တို့ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
သဘောပေါက်သည်ထက်ပေါက်အောင် ကြိုးစားကြပြီး တွေးတွေးဆဆ ဆင်ဆင်
ခြင်ခြင် ပြုလုပ်ရန် လိုသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၇)

တစ်နည်းထွေလာ၊ မိန့်ခွာသည်၊ **ရန်မှာရန်ငှား၊ သဘောထားလော့
အ၊ နှင့်၊ စ၊ ရ၊ ခေတ္တငြိုငြင်၊ မရွှင်ဒေါသ၊ မာနအမှက်၊ ထွက်လိမ့်
ပုံသေ၊ မယွင်းပေတည့်၊** အရှည်ပေါင်းကာ၊ သင့်တင့်ပါ၏။ နောင်
လာလူများ၊ မြဲမှတ်သားလေ၊ စီးပွားချမ်းသာ၊ ဥစ္စာဓန၊ ပေါကြွယ်ဝ
အောင်၊ တန်ခိုးဆောင်သည်၊ ဘုန်းရောင်ရှိန်ပြင်း၊ **မိတ်ချင်းခိုက်ရန်၊
ဖြစ်တတ်ပြန်သည်၊** စိတ်ဉာဏ်ဝေခွဲစေသတည်း။

အ၊ နှင့်၊ **ရ၊ စ** တည်းဟူသော အန္တော စရေတို့သည် ဓာတ်ဖက်များ ဖြစ်
သော်လည်း အချိန်ကာလ ခေတ္တအားဖြင့် ရန်ဓာတ်ကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်ကြလေသည်။
သို့သော်လည်း အရှည်သဖြင့် အထက်ပါ ပေါင်းဖက်၍ သင့်တင့်ကြောင်း ဆိုလိုရင်း



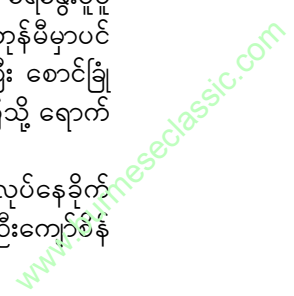
ဖြစ်သည်။ မိတ်ဓာတ်ချင်း ခိုက်ရန်ဖြစ်တတ်သည့် သဘော ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ပင်
ဝါ ဗါ ဝါ သ ဟူသော သောမဂ္ဂါဟ် လေးလုံးတို့သည်လည်း ခေတ္တငြိုငြင်၊
မရွှင်ဒေါသ၊ မာနအမျက်၊ ထွက်လိမ့်ပုံသေ၊ မယွင်းပေတည်း ဟူ၍လည်းကောင်း၊
အရှည်ပေါင်းကာ သင့်တင့်ပါ၏ ဟူ၍လည်းကောင်း မစပ်ဆိုထားသော်လည်း
စပ်ဆိုထားဘိသကဲ့သို့ပင် သိအပ်ပါသည်။

ယင်းသို့ ပညာဉာဏ်နှင့် ချိန်ဆပြီး ကြံစည်နိုင်ရန်အတွက် လင်္ကာ အပိုဒ်
(၁၀)တွင် ရှေ့နောက်ဆင်ခြင်၊ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ကာ၊ ပေးကုရာသည်၊ အစာမလွန်
ကောင်းပေတည်း ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အပိုဒ်(၁၂)တွင် နောင်လာသူများ၊ ပညာ
ပွားဖို့၊ မမားစေအောင်၊ သတိဆောင်၍၊ နောက်နောင်စဉ်လာ၊ စိတ်မှာခွဲခြမ်း၊ ဉာဏ်
အစွမ်းဖြင့်၊ ထောက်လှမ်းကုသရာသတည်း ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အပိုဒ် (၁၇)တွင်
တွေးဆဆင်ခြင်၊ သိမြော်မြင်အောင်၊ လုံ့လဆောင်၍ နောက်နောင်မမား၊ သိတရားနှင့်
ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အပိုဒ် (၂၄) တွင် ကျမ်းများစွာကို ချင့်ကာလည်းနှိုင်း၊ ကသိုဏ်း
ကွက်ကျ၊ ထင်ကမြင်မြော်၊ တော်ရာထောက်လှမ်း၊ ကျန်းဂန်အရာ၊ သဘာဝဖြင့်၊
တွေးဆကုသရာသတည်း ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အပိုဒ် (၂၅) တွင် ဓာတ်စာပေးသင့်၊
မပေးသင့်ကို၊ ထောက်ချင့်ဆင်ခြင်၊ သတိထင်လော့ ဟူ၍လည်းကောင်း ထပ်ကာ
ထပ်ကာ သတိပေးထားသည်များကို မြင်တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ထိုးထွင်း ကြံဆနိုင်ရေး
မည်မျှ အရေးကြီးသည်ကို ပေါ်လွင်စေလိုသောကြောင့် အထပ်ထပ် သတိပေးခြင်း
ဖြစ်ရာသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အပိုဒ် (၇) ပါ မိတ်ချင်းခိုက်ရန်၊ ဖြစ်တတ်ပြန်သည်၊
စိတ်ဉာဏ် ဝေခွဲစေသတည်း ဆိုသည့်အဆိုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပေါ်လွင်စေလိုသော
ကြောင့် အောက်ပါ အဖြစ်အပျက်ကို တင်ပြလိုပါသည်။

(၁၂၉၄)ခုနှစ်က တော်ခရမ်းရွာတွင် ကျောင်းဆရာအဖြစ် စာရေးသူ လုပ်ကိုင်
နေခိုက် မမေ ဆိုသူ ဖျားသည်။ စာရေးသူက ရှောက်သီးနှင့် သကြားကိုနယ်ပြီး
နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်၊ နောက်တစ်နေ့ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ စုစုပေါင်း (၃)ကြိမ်
ကျွေးသည်။ ထိုသို့ ကျွေးပြီးသောအခါ မမေက ရှောက်သီးသက်သက် စားလိုသည်
ပြောသောကြောင့် သူစားချင်သလို သုံးကြိမ်တိုင်အောင် ကျွေးပြန်သည်။ သုံးကြိမ်
စေ့သည်တွင် အစာတောင်းသဖြင့် ကင်ပွန်းရွက်ဟင်းနှင့် ထမင်းသုံးနပ်ကျွေးသည်။
ဆက်လက်ပြီး ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်းနှင့် ထမင်းနှစ်နပ် ကျွေးပြီးသောအခါတွင် လူမမာ
သည် လှေလွန်းထိုးသကဲ့သို့ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အမောဆိုက်လေတော့၏။ ဓာတ်
စာပေးသင့် မပေးသင့်ကို ထောက်ချင့်ဆင်ခြင် အချက်ကို သတိချွတ်ယွင်းပြီး သောမ
ပညတ်ရှိသူအား သောမပညတ်ဓာတ်စာကျွေးသဖြင့် မိတ်ချင်းခိုက်ရန်ဖြစ်သော
သဘော ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးရှင် ဆရာကြီးက ကိုယ့်ဓာတ် ကိုယ်ပိုင်လျှင် ဆိုသည့်
စကားကို ပြောဖူးသည်။ ထိုစကားကို သတိရသဖြင့် အိမ်မှာ အသင့်ရှိနေသည့်
ငရုတ်ကောင်းမှုနို့ကိုယူသည်။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး ရေနွေးပူပူ
လောင်းထည့်ကာ မှုတ်၍သောက်စေသည်။ ငရုတ်ကောင်း ရေပူပူ မကုန်မီမှာပင်
အမောပြေလေ၏။ အမောပြေသည်တွင် တွင်းရေကို လောင်းချိုးပေးပြီး စောင်ခြံ
အိပ်စေသည်။ အိပ်ရာမှ နိုးသည်တွင် ကောင်းစွာ ကျန်းမာသည့် အခြေသို့ ရောက်
လေ၏။

(၁၂၉၈) ခုနှစ်က ဥက္ကံမြို့နယ် ကံကုန်းရွာတွင် ကျောင်းဆရာလုပ်နေခိုက်
ကျောင်းသူ မကျင် ဆိုသူ မကျန်းမမာ ဖြစ်သည်။ တိုက်ကြီးမြို့မှ ဆရာဦးကျော်ဗိန်



ကို ကျောင်းသူလေး၏ မိဘများက ပင့်ပြီး ကုသစေသည်။ ဆရာဦးကျော်စိန် ရောက်လာလျှင် ဆရာက ရှောက်သီးများ ဝယ်စေသည်။ ထိုအချိန်က စာရေးသူလည်း လူမမာအိမ်ရောက်နေပြီး ဆရာဦးကျော်စိန်နှင့် စကားပြောနေသည်။ ရှောက်သီး ဝယ်ခိုင်းကြောင်း တွေ့ရသဖြင့် “ရှောက်သီးခိုက်လျှင် မည်သို့ ဖြစ်တတ်ပါသလဲ” ဟု စာရေးသူက ဆရာကို မေးသည်။ ဆရာက ရှောက်သီးခိုက်လျှင် မေးခိုင်းပြီး သွားစေတတ်သည်။ သို့သော်လည်း ဖြေတတ်လျှင် မခက်ကြောင်း ပြန်ပြောသည်။ စာရေးသူကမူ ရှောက်သီးခိုက်လျှင် လှေလွန်းထိုးသကဲ့သို့ မောဟိုက်သည်ကို မြင် တွေ့ဖူးကြောင်း ပြန်ပြောပြသည်။

ဆရာက ရှောက်သီးကြောင့် မောဟိုက်သည် ဆိုခြင်းမှာ အမြင်မှားခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု ပြန်ပြောသည်။ စာရေးသူအနေဖြင့် ရှေ့ဆက်ပြောရန် ခက်နေသည်။ သို့သော်လည်း လူနာမှာ မိမိ၏ တပည့်တစ်ဦးဖြစ်နေသောကြောင့် မနေသာတော့ဘဲ အချဉ်ခိုက်နေသူကို ငရုတ်ကောင်းမှုနှင့် ရေခဲပူပူတိုက်ခွဲရဖူးကြောင်း ပြောပြ သည်။ အချိန်မှာ ညဉ့်နက်နေပြီဖြစ်သဖြင့် စာရေးသူ အိမ်ပြန်အိပ်ခဲ့သည်။ နံနက် မိုးလင်းသောအခါတွင် ကျောင်းသူကလေး မကျင်သည် သန်းခေါင်ကျော်က ဆရာ ကျေးသည့် ရှောက်သီးကိုစားပြီး အကြီးအကျယ် အမောဆိုက်ကာ ကွယ်လွန်သွားရှာ ပြီဖြစ်ကြောင်း စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်သတင်းကို ကြားရလေတော့သည်။

အလားတူအမှုမျိုး နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် တွေ့ကြုံရသေးသည်။ အထက်ပါ ကံကုန်းရွာမှပင် ဖြစ်သည်။ ထိုရွာရှိ ဦးအောင်လှိုင်၏သား မောင်ချက်ကြီး ဆိုသူ ဖျားသဖြင့် ၎င်း၏အစ်ကိုတော်သူ ဆရာဦးထွန်းမှိုန်က ရှောက်သီးကျေးရာ အလွန် တရာ မောဟိုက်ပြီး ကွယ်လွန်ရပြန်သည်ကို မြင်တွေ့ရဖူးပါသည်။ လူနာများနှင့် ဆေးဆရာများ၏ အမည်များကို တိတိကျကျ ထုတ်ဖော်ရေးသားရသည့်အတွက် စိတ်မကောင်းပါ။ သို့သော်လည်း ကျမ်းရင်းလင်္ကာ၏ အဆိုအမိန့်များကို ထင်ရှား စေလိုသောကြောင့် ထုတ်ဖော် ရေးသားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နစ်နာစေလိုသည့် သဘောမပါပါ။

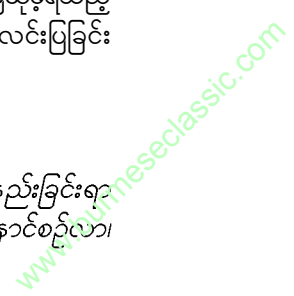
ကျမ်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၈)

မိဿအခြေ၊ ဖော်ထုတ်ပေအံ့၊ မြေရေလေးရပ်၊ ဝင်္ဂဓာတ်မှာ၊
ရန်သာပံ့သူ၊ မှတ်တုံ့ရွလော့၊ သိမှုလွယ်ကာ၊ ပြန်ကြားပါအံ့၊ သေ
လာ ကျောက်ဓာတ်၊ ရေပုပ်ဓာတ်နှင့်၊ ဖက်စပ်စရာ၊ မှတ်တုံ့ပါလော့
နောင်လာလူများ၊ အမျိုးသားတို့ ခြားနားပိုင်းဖြတ်၊ အများဝေနေ၊
သေသေချာချာ၊ ပညတ်စာကို၊ ဆရာမှာတိုင်း၊ ပညာလှိုင်း၍ ချင့်နှိုင်း
ပြီးကာ၊ ပေးကုပါမှ၊ ပညာမရှိ၊ နပဏ္ဍိတို့၊ စိတ်ရှိတိုင်းကို၊ ဓာတ်ရင်း
ခို၍၊ ပေးလိုရာသည်၊ လွန်စွာဓာတ်မီး အခါတည်း။

အထက်ပါ အပိုဒ်(၈)၏ သဘောကို ဆရာကြီး စစ်ဆေးစဉ်က ဖြေဆိုခဲ့ရသည့် အတိုင်း ရှေ့ပိုင်းတွင် ရှင်းလင်းဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ထို့ကြောင့် ထပ်မံ ရှင်းလင်းပြခြင်း မပြုတော့ပါ။

ကျမ်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၉)

မှတ်ကြအာဂုံ၊ လေးစုံဤဓာတ်၊ မှတ်လော့စဉ်လာ၊ နည်းခြင်းရာ
ကို၊ သိသာလွယ်အောင်၊ ဉာဏ်တန်ဆောင်ဖြင့်၊ နောက်နောင်စဉ်လာ။



မှတ်သားရာကို၊ သိသာစေမှု၊ မြေပုံသုဇာတ်၊ မခိုင်လတ်သော်၊
 ဝမ်း ကျတစ်သွယ်၊ ရင်ဝယ်လေဆို၊ အန်ပျိုသောခါ၊
 ဆက်သွင်းရာကား၊ လေစာမီးတောက်၊ ပေးတုံမြောက်ကာ၊
 ရောက်သည့်ရောဂါ၊ ကင်း လွတ်ကွာလိမ့်၊ နည်းနာမှတ်သား၊
 မထွေပြားသည်၊ ထင်ရှားလူတို့ မှတ်ထုံးတည်း။

ပထဝီဓာတ်ပျက်ပြားပြီး ဝမ်းသွားခြင်း၊ ရင်၌ လေဆိုခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းများ ဖြစ်လျှင် လေစာမီးတောက်ကို ပေးရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။ အင်းစိန်မြို့ ဘောဂလမ်းမှ မောင်ချစ်၏ဇနီး မအုန်းကြည်အား ထိုနည်းဖြင့် ကုသခဲ့ပုံကို ရှေ့ပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီ။

ကံကုန်းကျေးရွာမှ ပွဲစားကြီး ဦးဘိုးကွန်း၏သား မောင်မောင် ဆိုသူလည်း ထိုနည်းအတူ ဖြစ်ခဲ့ဖူးသည်။ ဝမ်းတစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သွားရုံမျှဖြင့် မျက်တွင်းဟောက် ပက်ဖြစ်ကာ အသံနက်လာပြီး ပါးပြင်တစ်ခုလုံး ချိုင့်ဝင်သွားသည်အထိ ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက် ဖြစ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် ရှောက်ရည်တွင် ဇဝက်သာရောပြီး တိုက်ရာ နှစ်ကြိမ်တိုက်ရုံမျှဖြင့် ဝမ်းရပ်သွားသည်။ သင့်လျော်သော ဓာတ်စာများ ဆက်လက် စားသောက်စေရာ ကောင်းစွာ ကျန်းမာသွားသည်။ အလားတူပင် ထိုရွာမှ ကျောင်း သစ်ကျောင်း၏ ကျောင်းဒါယကာ၊ ပစ္စည်းလေးပါးဒါယကာ ဦးဘိုးတွယ်ဆိုသူ၏ သူရင်းငှား မောင်သင်ဆိုသူလည်း မောင်မောင်ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ မောင်မောင် ကဲ့သို့ပင် ရှောက်ရည်နှင့် ဇဝက်သာ ရောပြီး တိုက်ရာ ရှေးနည်းတူ ဝမ်းရပ်၍ ကျန်းမာသည်။

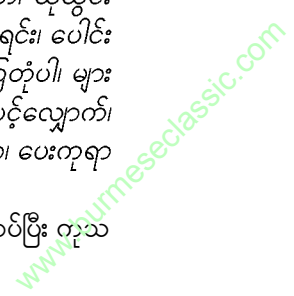
ရှောက် ဟူသော နာမပညတ်ဓာတ်တွင် ဦးခေါင်းချရာ ကကြီးသတ်ကို ယူသောကြောင့် တနင်္လာနာမ် ဖြစ်သည်။ ဇဝက်သာမှာ သောကြာနာမ် ဖြစ်သည်။ ဥသာစိန်ပန်း-ဒန်းလှကိုရာ စာတန်းဖြင့် ဝေဖန်ကြည့်သော် ဥသာဝါယောဖြစ်သဖြင့် ဇဝက်သာကို လေစာဟု ယူရမည်။ ရှောက်ကို တေဇောဓာတ် (ဝါ) မီးတောက်ဓာတ် ဟု ယူဆသည်တွင် လေစာ မီးတောက်ကို ရသည်။ တစ်ဖန် သောကြာဂြိုဟ်သက် (၂၁) နှစ်၊ တနင်္လာဂြိုဟ်သက် (၁၅) နှစ်တို့ကို ပေါင်းသော် (၃၆) ဖြစ်သည်။ (၃၆) ကို နဝင်းနှင့်ဖြတ်သော် နဝင်းကြေသည်။ ထို့ကြောင့် နဝင်းကြေခြင်း၊ လေစာ မီးတောက် ဓာတ်ဖြစ်ခြင်း၊ သောမပညတ်ဆိုသူ မောင်မောင်နှင့် မောင်သင်တို့အား သောမပညတ် ဓာတ်စာကို ပေးကာ ကုသခြင်းများကြောင့် ချမ်းသာရာရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သောမပညတ်ရှိသည့် လဂိုဏ်းအုပ်စုဝင်သူတို့၌ တနင်္လာနှင့် သောကြာဟူ သော ခေါင်သောက်သည် လေစာမီးတောက် ယူဆအပ်ကြောင်း၊ ဥသာ-ဝါယော၊ စိန်ပန်း-ပထဝီ၊ ဒန်းလှ-အာပေါ၊ ကိုရွာ-တေဇော ဟူသော စာတန်းဖြင့် ကြံဆအပ် ကြောင်းများကို ကျေးဇူးရှင်ဆရာကြီးက ကြံဆပုံကြံဆနည်းများနှင့်တကွ နည်းလမ်း အသွယ်သွယ်တို့ကို စိတ်ရှည် လက်ရှည် ပြသခဲ့ဖူးသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာအပိုဒ် (၁၀)

မှတ်ထုံးထွေလာ၊ မိန်ခွဲမှာအံ၊ သေလာကျောက်ဓာတ်၊ ယိုယွင်း
 လတ်ကာ၊ ခိုင်ခံ့အောင်ပင်၊ ရှုဆင်ခြင်လော့၊ နာမ်ပင် အရင်း၊ ပေါင်း
 သင်း ဝါယော၊ အာပေါနှင့်စပ်၊ ပေးကုန်အပ်၏၊ မှတ်ကြတုံပါ၊ များ
 တကာတို့၊ အာကာသလေ၊ လွန်ပေ တေဇော၊ အာပေါ ပင့်လျှောက်၊
 ပထဝီမြောက်၏။ ရှေ့နောက်ဆင်ခြင်၊ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ကာ၊ ပေးကုရာ
 သည်၊ အစာမလွန်ကောင်းပေတည်း။

နာမ်ကို အရင်းပြုကာ ဝါယောဓာတ် အာပေါဓာတ်တို့နှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး ကုသ



သည့် သဘော ဖြစ်သည်။ ပိုမို၍ ရှင်းလင်းအောင် အောက်ပါ ကိုယ်တွေ့တစ်ခုကို တင်ပြပြီး ရှင်းလင်းပါမည်။

စာရေးသူသည် (၁၂၉၈) ခုနှစ်က ကံကုန်းရွာမှ တော်ခရမ်းရွာသို့ အလည် သွားသည်။ တော်ခရမ်းရွာရှိ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ မောင်စိန်မြ၏ ဇနီး မစောလှသည် ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်ကာ အလွန်တရာ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်နေကြောင်းဖြင့် တည်း ခိုရာအိမ်သို့လာပြီး အကြောင်းကြားသည်။ လိုက်သွားရာ ဆိုသည့်အတိုင်း မြင်တွေ့ ရသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်းဆရာက ပညာရှင်တို့၊ ရုပ်လျှင်ရှုပ၊ ပသာဒကို၊ မြင်ကသိစေ ဆိုသည့်အတိုင်း မစောလှ၏ရုပ်ကို မြင်ရုံမျှဖြင့် ရောဂါ အလွန်ကျွမ်း နေပြီဖြစ်ကြောင်း သိသာနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း သူငယ်ချင်းဖြစ်သူနှင့် မိတ်ဆွေများ က ဘာဆေးမှ တိုက်၍မရတော့ကြောင်း၊ တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားပြီး အသက်ကယ် စေလိုကြောင်း ပြောသောကြောင့် မနေသာတော့ဘဲ ကြံဆရတော့သည်။

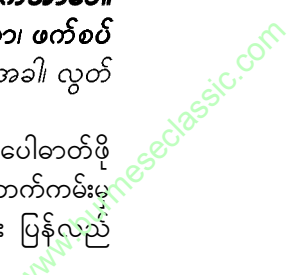
နာမ်ပင် အရင်း ဆိုသောကြောင့် မစောလှနှင့် နာမ်တူရာ ဆီးစေ့ သုံးဆယ်ခန့် ရအောင် ရှာခိုင်းသည်။ **ပေါင်းသင်း ဝါယော** ဆိုသဖြင့် စရေဓာတ်မှ ဆားကို ဝါယော ဓာတ်အဖြစ် ကောက်ယူသည်။ **ဒန်းလှအာပေါ** ဆိုသောကြောင့် ဒန်း ဟူသော အာပေါဓာတ်ကို ထန်းလျက်အဖြစ် ကောက်ယူသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ဆရာ တို့က ထန်းလျက်သည် ထန်းမှဖြစ်သောကြောင့် စနေနာမ်ကို ယူပြီး ပါပညတ်ရှိသူ အတွက် ဒန်းလှ အာပေါဓာတ်အဖြစ် ဖော်ပြကြသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ဆီးစေ့၊ ဆားနှင့် ထန်းလျက်တို့ကို အာပေါတည်းဟူသော ထုံးကြက်တက်ရေနှင့် ကျိုချက်ပြီး ပူပူနွေးနွေးတိုက်သည်။ တိုက်ပြီးသည်နှင့် ပိတ် ဝမ်းတစ်ကြိမ်မျှသာ သွားကာ ဝမ်းရပ်သွားသည်။ သို့သော်လည်း အာကာသလေ၊ လွန်ပေတေဇော၊ အာပေါပင့်လျှောက်၊ ပထဝီမြောက်၏ ဟူသော လင်္ကာအရ မစောလှမှာ ဆီးချုပ်ပြီး မသက်မသာ ရှိနေပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် လူမမာ၏ အမည် ပညတ်နှင့် သင့်သော အုန်းရည်တွင် ယမ်းစွက်ပြီး **အရိုင်း**ဖြစ်သော နှင်းကြေ ဓာတ်ကို တိုက်ပေးသည်တွင်မှ ဆီးသွားလေတော့သည်။ ထို့နောက် မိမိနှင့်သင့် သည့် ပညတ်အစာများကို စားသောက်ရန် မှာကြားခဲ့ပြီး စာရေးသူ ပြန်လာခဲ့သည်။ နောက်ပိုင်းရက်များတွင် လူနာအခြေအနေကို သိလိုသောကြောင့် စုံစမ်းကြည့်ရာ ကျန်းမာသွားပြီ ဖြစ်သော်လည်း တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အရေခွံများမှာ တစ်လခန့်အတွင်း ကွာလျက်ပင် ရှိနေကြောင်း ကြားသိရသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ ရောဂါကျွမ်းစ ပြုနေပြီဖြစ်ခြင်း၊ ကုသရသည်မှာ နောက်ကျခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း သတိချပ် အပ်ပါသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာအပိုင်း (၁၁)

မလွန်ကောင်းစွာ၊ မှတ်တုံပါလော့။ မြေပုံသုဓာတ်၊ ခိုင်ခံ့လတ်
သော်၊ အပင့်ဝါယော၊ တေဇောလွန်မြောက်၊ ခန်းခြောက်အာပေါ၊
ကျလျောစေလို၊ ရှေ့ကိုထောက်ချင့်၊ ပေးသင့်သေလာ၊ ဖက်စပ်
ရာကား၊ “ဝ” ဟုပညတ်၊ ဝတ္ထုစပ်၍၊ ဆုံးဖြတ်သောအခါ၊ လွတ်
ကင်းရာသည်၊ ပေးရာမှန်လှ ဓာတ်စဉ်တည်း။

ပေးသင့်သော သေလာ ပထဝီဓာတ်ဖိုနှင့် ဝင် ဟူသော အာပေါဓာတ်ဖို တို့ကို ဓာတ်ဖြင့် ရောစပ်အပ်ကြောင်း ပြဆိုသည်။ တော်ခရမ်းရွာ အရှေ့ဘက်ကမ်းမှ လယ်ပိုင်ရှင် ဦးဘိုးသင်းအား ဆရာကြီးကိုယ်တိုင် ခေတ္တအနာရစေပြီး ပြန်လည်



ပျောက်ကင်းအောင် ကုသခဲ့သည်ကို ပြန်လည် လေ့လာရန် လိုပါသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာအပိုဒ် (၁၂)

ဓာတ်တူစပ်၍၊ ပေးအပ်ကြောင်းကို ပြန်ကြားဆိုပိမ့်၊ **‘အ’ကိုမီးခဲ၊
စွဲလော့ ပုံသေ၊ မှတ်ကုန်ပေလော့၊** လှူပြည်၌တွင်၊ ပမာဆင်သော်
ရေလျှင်ဖျန်းကာ၊ အခိုးထလိမ့်၊ အေးမြစေအောင်၊ တောက်လောင်
တေဇော၊ ဝါယောနှင့်ဖက်၊ ပေးကုဆက်ကာ၊ ခိုးထွက်ရောဂါ၊ ကင်း
လွတ်ပါလိမ့်၊ နောင်လာလူများ၊ ပညာပွားဖို့၊ မမှားစေအောင်၊ သတိ
ဆောင်၍၊ နောက်နောင်စဉ်လာ၊ စိတ်မှာခွဲခြမ်း၊ ဉာဏ်အစွမ်းဖြင့်၊
ထောက်လှမ်း ကုသရာသတည်း။

လောကဥပမာတွင် မီးလောင်၍ ပူနေသည့်နေရာကို ရေဖျန်းလျှင် အခိုးထ
ပေလိမ့်မည်။ **အ** တနင်္ဂနွေ မီးခဲတေဇောဓာတ်ဖိုဟု ပြဆိုခဲ့သည်ကို သတိပြုအပ်
ပါသည်။ ထိုမီးခဲတေဇောဓာတ်ဖိုနှင့် အာပေါဓာတ်တို့စပ်ပြီး သုံးဆောင်စားသောက်
၍ အခိုးထွက်ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာမှု ရေလျှင်ဖျန်းကာ၊ အခိုးထလိမ့်၊ အေးမြစေအောင်၊
တောက်လောင်တေဇော၊ ဝါယောနှင့်ဖက်၊ ပေးကုဆက်ကာ၊ ခိုးထွက်ရောဂါ၊ ကင်း
လွတ်ပါလိမ့်ဟု ဆိုထားသည်။ တေဇောမီးတောက်ဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်စပ်လျှင်
ခိုးထွက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ဓာတ်တူစပ်၍ ပေးအပ်ကြောင်းကိုလည်း
သတိပြုအပ်ပါသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၁၃)

စွဲလော့ပုံသေ၊ မှတ်ကုန်ပေလော့၊ ဖြစ်ထွေများစွာ၊ အနာအင်အား၊
ထောက်ထားဆင်ခြင်၊ သိမြော်မြင်အောင်၊ ဉာဏ်ဖြင့်စဉ်းစား၊ မမှား
စေမှု၊ လုံ့လပြု၍၊ ရင့်နုဆင်ခြင်၊ **အပင်တစ်သွယ်၊ တန်ခိုးငယ်သော်၊
ဝရဖိန်လက်နက်၊ ပညာစက်ဖြင့်၊ ကျိုးပဲ့အောင်သာ၊ ပစ်ခတ်ပါကာ၊
ချမ်းသာရလိမ့်၊** မောဟထူစွာ၊ ပညာမရှိ၊ သတိမသွင်း၊ သောက်ခြင်း
သူရာ၊ လွန်စွာကာမ၊ လူနာ့ကြေးငွေ၊ ပျောက်ပေရှင်းရှင်း၊ ဆက်သွင်း
ပဏ္ဏာ၊ လက်ခံရာဝယ်၊ သူသာကုထား၊ သမားလက်ရှိ၊ **ဖြစ်တုံဘိ
လျက်၊ ဇွတ်တိုးတက်၍၊ ဆေးခွက်လှန်ကာ၊ မပေးရာသည်၊ ဆေး
အိတ်လွယ်ကာ၊ ရွာကိုလှည့်ပတ်၊ မပေးတတ်ရာ၊ သူနာသတင်း၊
စုံစမ်းခြင်းကို၊ ကင်းစေလို၊** ပြုကာဆိုသည်၊ သမားအိုတို့ ဉာဏ်မှီရာ
တည်း။

အထက်ပါ လင်္ကာ၏ သဘောသွားကို ကိုအောင်ရအား ကုသခဲ့သည့်ထုံး
ဖြင့် ထင်ရှားစွာ သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။ ကိုအောင်ရအား ကုသခဲ့သည့်ထုံးကို
ပြန်လည် လေ့လာကြည့်လျှင် ထင်ရှားပါမည်။ မောဟကြီးသောသူ၊ ပညာမရှိသော
သူ၊ သတိမမူတတ်သောသူ၊ သေရည်သေရက် သောက်စားမူးယစ်တတ်သောသူ၊
အလွန်တရာ ကာမလိုက်စားသောသူ စသော လူနာမျိုးကို ကုသရာတွင် ရောဂါ
မပျောက်ကင်းသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး လူနာ၏ အခကြေးငွေကို လက်ခံခြင်းမပြု
ရပေ။ လက်ဆောင်ပဏ္ဏာကို လက်ခံခြင်းလည်း မပြုအပ်ပေ။ ထိုမျှမကသေး တစ်ပါး
သောဆရာတို့ ကုသနေသည့် ဝေဒနာသည်တစ်ဦးကို ကုရင်းစွဲဆရာက လက်မလွှတ်
မချင်း မိမိက ဝင်ရောက်ကုသခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပေမည်။ ထို့ပြင် သေး

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်



လွယ်အိတ်ကြီးကို လွယ်ကာ တစ်ရွာဝင် တစ်ရွာထွက်ဖြင့် မည်သည့်အရပ်မှာ လူနာ ရှိလေသနည်းဟု လူနာစုံစမ်းရှာဖွေခြင်း မပြုရန်ကိုလည်း တားမြစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၁၄)

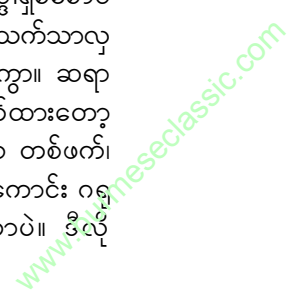
သမားတကာ၊ ပညာကြီးဘိ၊ မြတ်ပဏ္ဍိတို့၊ ကျမ်းရှိတိုင်းကို၊ ပြန်
ကြားဆိုပိမ့်၊ 'တ' ကို မီးတောက်၊ 'အ' သို့ ရောက်ကာ၊ လွန်ဓာတ်
အမှန်၊ လျှံသည်ဝါယော၊ ပြောသည့်ပထဝီ၊ တူညီအာပေါ၊ ဘဝင်
ဇောပြတ်၊ သေမတတ်ဖြင့်၊ ဖြစ်လတ်သောခါ၊ ကုသရာကာ၊ ရှေးက
နည်းပင်၊ ဉာဏ်ဆင်ခြင်၍၊ ယုတ်လျှင်ဖြည့်စွက်၊ တိုးတက်ရောဂါ၊
ဓာတ်ဆင်လာမှု၊ လွန်စွာကိုယ်နှုတ်၊ မယုတ်မလွန်၊ ပေးရဟန်ကို၊
ကျမ်းဂန်နှင့်ညှိ၊ ဝိပရိနာမ၊ ဖောက်ပြန်ကြသော်၊ အမှန်ဒေသ၊ လေးငှာန
ကို၊ မုချနက်နဲ၊ သိနိုင်ခဲ၏။ မှတ်စွဲတန်ရုံ၊ သုံးပုံဗေဒင်၊ ပါဒီနှင့်နာရီ၊
ဗီဇနာပြန်၊ နာရီသံကို၊ စိတ်ဉာဏ် ဝေခွဲစေသတည်း။

မီးတောက် တေဇော၊ မီးခဲ တေဇော ဟူသော တေဇောဓာတ်နှစ်ပါးစုံ လွန်မှု၊ တေဇောလွန်မြောက် ဝါယောရောက်သည်။ ဝါယောဓာတ် မြောက်မြားခြင်းကြောင့် လျှံသည် ဝါယော ဟု စပ်ဆိုဖော်ပြသည်။ ယင်းကဲ့သို့ တေဇောနှင့် ဝါယောဓာတ်တို့ လွန်သောအခါတွင် ပထဝီဓာတ်နှင့် အာပေါဓာတ်တို့ လျော့နည်းသွားသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်သည်ကို ဉာဏ်နှင့်ဆင်ခြင်ကြည့်က သိနိုင်ရမည်။ ထိုအခါ ယုတ်သော လျော့သော ဓာတ်ကို ဖြည့်စွက်မှသာလျှင် လွန်သောဓာတ်ကို နုတ်သည်မည်၏။ ထို့ကြောင့် မယုတ်မလွန် ပေးရဟန်ကို ကျမ်းဂန်နှင့်ညှိ ဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုမျှသာမကသေး၊ သုံးပုံဗေဒင်၊ ပါဒီနှင့်နာရီ၊ ဗီဇနာပြန်၊ နာရီသံကို စိတ်ဉာဏ် ဝေခွဲစေသတည်း ဟူသော စကားအရ ဗေဒင်လက်ရုံးကို တတ်မြောက်ထားသင့်ကြောင်းကိုပါ တိုက်တွန်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။

စာရေးသူ၏ ကျေးဇူးရှင် ဆရာကြီးဆရာလှိုင်သည် ဗေဒင်မေးသူများနှင့် တွေ့လျှင် ထိုသူတို့အား “မင်းတို့ ဗေဒင် မမေးချင်ကြပါနဲ့။ စန်းကိုသိချင်ရင် တောထဲ ကိုသွား၊ လွန်းကို သိချင်ရင် ရက်ကန်းစင်ကိုသွား၊ နက္ခတ်ကို သိချင်ရင် ကျွဲကိုသာ သွားကြည့်ကြပေတော့”ဟု ပြောလေ့ရှိပါသည်။

ထိုစကားနှင့်ပတ်သက်ပြီး စာရေးသူမှာ ကောင်းစွာ နားမလည်နိုင်ခဲ့ပါချေ။ ထို့ကြောင့် တစ်နေ့သောအခါ ဆရာကြီးနှင့်တွေ့သည်တွင် ဆေးဆရာ ဓာတ်ဆရာ များသည် ဗေဒင်နက္ခတ်များကို တတ်ကျွမ်းထားရန် မလိုအပ်သောကြောင့်လော ဟု ဆရာကြီးအား စာရေးသူက မေးမိပါသည်။ ထိုအခါ ဆရာကြီးက...

“လိုပီသော်ကော့ကွာ... တို့က ဘုန်းကြီးကျောင်းသားတွေပဲ။ သင်လိုက် ရတာ ဗေဒင်လက်ရုံးကုန်ရုံတင် ဘယ်ကမလဲ။ ဇာတာဖွဲ့ရ တွက်ရတာနဲ့လည်း မပြီးသေးဘူး။ လောကုတ္တရာစာပေ ဆိုရင်လည်း သင်္ဂြိုဟ်ကိုးပိုင်းနဲ့ သဒ္ဒါရှစ်စောင် ကျွတ်တယ်။ အငယ်တွေ၊ အလတ်တွေ၊ အကြီးတွေ လိုက်ရတာလည်း မသက်သာလှ ပါဘူး။ အကျော်တက်ဖို့ပဲ လိုတော့တယ်။ ကျောင်းက ထွက်လိုက်ရလို့ပေါ့ကွာ။ ဆရာ လုပ်ပြန်တော့လည်း ဗေဒင်မေးလိုက်ကြတာ။ အင်္ဂိဝိဇ္ဇာကိုလည်း တတ်ထားတော့ မှန်တယ် မှန်တယ်နဲ့ နာမည်ကြီးလာပါရော။ ဒီအခါမှာ လူမမာတွေက တစ်ဖက်၊ ဗေဒင်လာမေးသူတွေက တစ်ဖက်နဲ့ ဆိုတော့ လူမမာတွေကို ကောင်းကောင်း ဂရု မစိုက်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ရှုပ်ရှုပ်နဲ့ ခွဲပြောလွှတ်လိုက်တာပဲ။ ဒီလို



ပြောပြန်တော့လည်း ဒီဆရာကြီးက ခွဲပြောတယ်လို့ နာမည်ကြီးပြန်တာပေါ့ကွာ” စသည်ဖြင့် ဆရာကြီးက ပြန်ဖြေရင်း၊ သူ့ဖြစ်ပုံကို သူပြန်သဘောကျသည့်အလား အားပါးတရ ရယ်မောပါတော့သည်။ စာရေးသူ ကိုယ်တိုင်လည်း အလားတူ အဖြစ် မျိုးကို ကြုံတွေ့ရဖူးသည်။ ဗေဒင်မတတ်ကြောင်း ပြန်ပြောရာတွင် ဗေဒင်လေးပုံကို ကုန်အောင် မတတ်ကျွမ်းသောကြောင့် မုသားစကားပြောခြင်း မဖြစ်နိုင်ဟု ယူဆမိ ပါသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၁၅)

တစ်ဆင့်ထွေလာ၊ မိန့်ခဲ့မှာအံ့၊ မြဲစွာဆည်းကပ်၊ သုံးရပ်ဗာဟီ၊
မထီမဲ့မြင်၊ အသွင်မရှိ၊ သတိမထား၊ ပျော်ပါးလွန်သူ၊ ထိုသဘူဝယ်၊
လွယ်ကူမရ၊ လောက၌တွင်၊ မထင်မပေါ်၊ မကျော်စောဟု၊ မှတ်တုံ
ပါလော့၊ ဘာသာအလိုက်၊ သူ့စရိုက်ကို၊ တိုက်ဆိုင်သရွေ့၊ တွေ့
တွေ့သမျှ၊ မလပ်ရအောင်၊ သတိဆောင်၍ ပုံနှောင်ပမာ၊ ခိုင်းနှိုင်းရာ
သား၊ မြတ်စွာလောင်းစစ်၊ ရှဉ့်မင်းဖြစ်တွင်၊ ဝီရိယထုတ်၊ ကြိုးပမ်း
ကုတ်သော်၊ လုံးစုံတဝ၊ ပြည့်ကိစ္စတည်း၊ ပြည့်ထကြောင်းမှာ၊ ကျမ်း၌
လာသည်၊ ဝိဝါဒများ၊ အချို့များက၊ **ဓာတ်ကားမရှိ၊ သိသယောင်ယောင်၊
ပြောထုံးနှောင်၍၊** ဘုန်းခေါင်ပရမေ၊ သုံးလူ့ဆွေလည်း၊ ဝေဠုဝန်မှာ၊
ဖြန့်ဒေသစာ၊ ကြွသောခါလျှင်၊ **ပုထုဇဉ်ရဟန်း၊ ဝါးခြမ်းခိုက်ထိ၊ ရောဂါ
ရှိ၍၊ မချိုကိုယ်လုံး၊ ဖုံးသောရောဂါ၊ ကင်းရှင်းကွာဟု၊** မြတ်စွာရွှေခွန်း၊
ပြည့်နိုးသည်မှာ၊ စားသောက်ရာကား၊ **ကောင်းစွာပုစွန်၊ ဟင်းမွန်
ဆန်လျော်၊ သုံးသော်ရောဂါ၊ ကင်းရှင်းရာ၏။** မြတ်စွာရွှေတော်၊ မိန့်ခွန်း
ထုတ်သည်၊ ဓာတ်ငုပ်မလွန် ကောင်းပေတည်း။

ပုထုဇဉ် ရဟန်းတစ်ပါးမှာ ဝါးခြမ်းရှုသောကြောင့် ဒဏ်ရာ အနာတရ ဖြစ်နေ သည်။ ယင်းကို ပုစွန်နှင့်ဆန်လျော်ဟင်း ပေးခြင်းအားဖြင့် ရောဂါ ပျောက်ကင်း သက်သာသွားသည်။ ထိုနေရာတွင် ဓာတ်ငုပ် မလွန်ကောင်းပေတည်း ဟူသော စကား ကို အထူးတလည် တွေးဆနေရန် လိုအပ်မည် မထင်ပါ။ ပုစွန်နှင့် ဆန်လျော်သည် လေညင်းဝါယောဓာတ် ဖြစ်သည်။ ယင်း ပါပညတ်ကို နာမ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပြီး စားသုံးသော ပုထုဇဉ်ရဟန်းသည် ပါပညတ်လော၊ သောမညတ်လော အဖြေ လွယ်လွယ်နှင့် ထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ပါပညတ် အစားအစာကို စားသောက်ပြီး ပျောက်ကင်းသောသူသည် ပါပညတ်ရှိသူသာ ဖြစ်ရပါမည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၁၆)

ခွန်ရှည်ကမ္ဘာ၊ လွန်ဝေးကွာသော်၊ ဓာတ်မှာအရင်း၊ ကင်းလွတ်
ခမန်း၊ ထောက်လှမ်းမရှိ၊ သတိမထား၊ မစဉ်းစားပါ။ ယွင်းချွတ်ရာ
ကား၊ နည်းနာနယ၊ ဥပဇ္ဇကို၊ ရှာမှီးခြင်းငှာ၊ မပြုပါဘဲ၊ အလွဲလွဲပင်
ဆင့်ကဲဆင့်ပြန်၊ စိတ်ကရှိတိုင်း၊ ဆန်းဂိုဏ်းမစစ်၊ စိစစ်ခြင်းကို၊ မပြု
လိုသော်၊ အကုသိုလ်ဓာတ်၊ နိဗ္ဗာန်ရပ်သို့၊ ကပ်ရမည့်ရေး၊ လွန်ကွာ
ဝေးခဲ့ ရှေးရှေးသူမြတ်၊ **အာပေါဓာတ်ကို၊ လွန်လတ်သောအခါ၊ ဖီးစာ
မဖက်၊ ဆက်လော့သေလာ၊ ရေကြည်စာနှင့် ပေးရာလွတ်ကြောင်း၊**
ကျမ်းရိုးဟောင်းတွင်၊ မစောင်းမဖယ်၊ ကင်းလွတ်လွယ်အောင်၊ လုံ့လ
ဆောင်၍ နောက်နှောင် ကုသရာသတည်း။



အချိန်ကာလ မြင့်ကြာဝေးကွာလာသည်နှင့်အမျှ ဓာတ်စာပေး ပညာမှာလည်း ပျောက်ကွယ်လုခမန်း ဖြစ်နေသည်။ ဓာတ်ဆရာတို့ အနေဖြင့်လည်း စူးစမ်းဆင်ခြင် ထောက်လှမ်းခြင်း မပြုတော့ဘဲ၊ သတိထား စဉ်းစားခြင်းမပြုတော့ဘဲ၊ နည်းနာနယ အစစတို့ကိုလည်း မရှာဖွေတော့ဘဲ၊ ဆန်းဂိုဏ်းကိုလည်း မစစ်ဆေး မစောကြောဘဲ၊ စိတ်အသိလည်း မရှိဘဲနှင့် ဆေးဝါးကုသခြင်း မပြုအပ်ပေ။ ထိုဘဝဖြင့် ကုသမည် ဆိုလျှင် အကုသိုလ်အပြစ်ကြီးလေးပြီး နိဗ္ဗာန်နှင့် ဝေးကြရပေလိမ့်မည်။ အာပေါ ဓာတ် လွန်သည် ပျက်သည်ကို သတိပြုရမည်။ အာပေါဓာတ် လွန်သောအခါတွင် သောမပညတ်ရှိသူကို သောမဓာတ်၊ သေလာပထဝီဓာတ်နှင့် ရေကြည် အာပေါဓာတ် တို့ ဖက်စပ်ပေးအပ်သည်။ ယင်းကိုပင် ဆက်လက်ကြံဆသော် ပါပပညတ်ပါသူ၏ အာပေါလွန် ဝေဒနာကို **ဝင်္ဂီဓာတ်**နှင့် ပေးကုရကြောင်း သဘောပေါက်ရပါမည်။ အန္တော၊ ဂဗ္ဘ၊ စရေ၊ ဝံသေကို ပုံစံချပြီး ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့လာရန် လိုပါသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၁၇)

လမ်းကြောင်းတည်ရာ၊ ထောက်ဆပါလော့၊ နာမ်ဟုပညတ်၊
တွေ့ကြုံလတ်သော်၊ ဓာတ်ဖော်ဓာတ်ကု၊ ပေးမူလွယ်ရာ၊ ကျမ်း၌
လာသည်၊ **လျှံဝါတေဇော၊ ဓာတ်ရောတိုက်ကာ၊ ကင်းရှင်းပါလိမ့်၊
အာပေါလည်းယှက်၊ အခိုးထွက်သား၊ နည်းပြန်လားမူ၊ ဝံသေခိုက်ရာ၊**
ပေးတုံပါက၊ ချမ်းသာရလိမ့်၊ တွေးဆဆင်ခြင်၊ သိမြော်မြင်အောင်၊
လုံ့လဆောင်၍၊ နောက်နှောင်မမှား၊ သိတရားနှင့် ဉာဏ်သွားရှိရာ၊
ယူတုံပါက၊ တေဇောထွန်းပေါ်၊ တန်ခိုးတော်ဟု၊ ဘုန်းမော်ဆရာ၊
မိန့်ခွဲမှာသည်၊ သမားအင်္ဂို ထိန်လင်းတည်း။

ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ကျမ်း၏ အခြေခံကို နားလည်သဘောပေါက်ကြသူတိုင်း အမည်ပညတ်ကို သိလျှင် ပါပသောမ ခွဲခြားနိုင်သည်။ ဓာတ်တူနာမ်တူကိုပင် ပေး၍ ကုသခြင်း၊ ဓာတ်တူ နာမ်တူတွင် တေဇော ဝါယောနှင့်ပေါင်း၍ ကုသခြင်းများပင် ဖြစ်သည်။ **အာပေါလည်းယှက်၊ အခိုးထွက်သား၊ နည်းပြန်လားမူ၊ ဝံသေခိုက်ရာ** ပေးတုံပါက ချမ်းသာရလိမ့် ဟူသော အဆိုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကွမ်းသွေးနှင့် တစ်ကိုယ်လုံး ထွေးကာ ကုသခဲ့သည့် အမျိုးသမီး၏ ဝေဒနာနှင့် ကုထုံးကို လည်းကောင်း၊ ပညတ် များကို လည်းကောင်း ပြန်လည် လေ့လာကြည့်စေလိုပါသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၁၈)

ကျမ်းရိုးဟောင်းကို၊ ဖော်ပြဆိုပိမ့်၊ နာမ်ပညတ်ကျ၊ **က-ခ-ဂ-ဃ-င**
တိုင်ပင်၊ တွေ့လျှင်ထိုတူ၊ သဘောမူလော့၊ ဓာတ်တူတွင်က၊ မရဏ
တွင်၊ တစ်ဝက်ဝင်၏၊ သို့စဉ်ဓာတ်ကို၊ ကွင်းစေလိုသော်၊ နာမ်တူဖြည့်
စွက်၊ ပေးလေပကူ၊ ခေတ္တဝန်းထုံး၊ လုံးလတ်သောခါ၊ ရင်မှာတေဇော
လတ်တလောပင်၊ ရေလျှင်ငတ်က၊ အေးမြအောင်ပင်၊ ရှုဆင်ခြင်၍၊
ဘဝင်စတေ၊ ဝါယောလေကို၊ ပြေလွယ်စေမူ၊ တေဇူနှင့်၊ 'ဂ' ဟု
မှတ်ရာ၊ ပေးတုံပါက၊ ချမ်းသာရလိမ့်၊ ဓမ္မနှင့်ပင်၊ တွေ့ကြုံမြင်သော်၊
ဘုန်းမော်လူ့ဘ၊ စိန္တေယျမှ၊ ဘဝနိဗ္ဗာန်၊ စံရာမှန်သည်၊ ဖောက်ပြန်စု
တေ မလွဲတည်း။

ဓာတ်တူတွင်က၊ မရဏတွင် တစ်ဝက်ဝင်၏ ဆိုသောအချက်ကို အထက်က



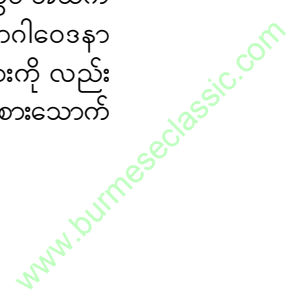
ရှင်းလင်းခဲ့ဖူးပြီ။ ရင်မှာ တေဇောလောင်မြိုက်၍ ရေငတ်သောအခါတွင် တေဇောနှင့်၊
'ဂ' ဟု မှတ်ရာ၊ ပေးတုံပါက ဟူသောအချက်ကို စဉ်းစားရန်လိုပါသည်။ ကိုရှာတေဇော
ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သေလာပထဝီဓာတ် ဟူ၍လည်းကောင်း ယူဆပြီးလျှင် မီးလွန်
သောအခါ မြေနှင့်သာ ဖွဲ့ရှာဉာဏ်နှင့်ဖုံး ဟူသော လင်္ကာအရ တေဇောဓာတ်ကို
ပထဝီဓာတ်နှင့် ဖုံးခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိအပ်သည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၁၉)

ဓာတ်မြေပုံသာ၊ မှတ်တုံရှုလော့၊ သိမှုလွယ်ကာ၊ ပြန်ကြားပါအံ့၊
ပ-ဖ-ဗ-ဘ-မ-ခေါ်ချေ၊ ဤငါးထွေမှာ၊ မြေပုံသူမ၊ စွဲမှတ်ယူ၍၊ နာမ်
တူကိုပင်၊ ဉာဏ်ဆင်ခြင်၍ **ပ-ဖ-ဗ-ဘ-မ**ကို၊ မဆိုသောခါ၊ တလား
တည်းပင်၊ တွေ့လျှင်ထိုနံ၊ ပုံမလွဲတည့်၊ မြဲစွာမှတ်လေ၊ **ပူချေရွှန်ပြင်း၊**
ဖျားခြင်းတဝ၊ တွေ့ကြုံကြသော် ပညတ်ပေါ်၍၊ နာမ်ပေါ်သစ်ပင်၊
ဆေးဖက်ဝင်ဟု၊ တည်ရင်းစမ၊ ရှေးဦးပြသော်၊ ပြည့်ထကြောင်းမှာ၊
ကျမ်း၌လာသည်၊ ထွေရာအယူမမှားတည်း။

လဂိုဏ်းသောမဂြိုဟ် ပံသုပထဝီဓာတ်မ ဖြစ်သည့် ပဖဗဘမ ကြာသပတေး
နာမ်တို့၏ ပညတ်တို့ကို လည်းကောင်း၊ လဂိုဏ်းသောမဂြိုဟ် သေလာပထဝီဓာတ်ဖို
ဖြစ်သည့် ကခဂဃင တနလာနာမ်တို့၏ ပညတ်တို့ကို လည်းကောင်း သဘောပေါက်
နားလည်ရမည်။ ထို စမများ ပါသည့် အမည်ပညတ်ရှိသူတို့သည် ထိုသောမပညတ်
ပါသည့် အစာအာဟာရများကိုသာ စားသောက်ကြရမည်။ လဂိုဏ်းသောမဂြိုဟ်
ရေကြည် အာပေါဓာတ်ဖို ယလဝ တို့ကိုသော်လည်းကောင်း၊ လဂိုဏ်းသောမဂြိုဟ်
ရေငန်အာပေါဓာတ်မ သဟဋ တို့ကိုသော်လည်းကောင်း သိရှိနားလည်ပြီး လဂိုဏ်းဝင်
သောမဂြိုဟ်ဖြစ်သည့် က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ၊ င၊ ယ၊ လ၊ ဝ၊ ပ၊ ဖ၊ ဗ၊ ဘ၊ မ၊ သ၊ ဟ၊ ဋ
ဖြစ်သည့် စမတို့တွင် ပါဝင်သည့် သောမပညတ်ရှိသူတို့သည် သောမပညတ်ရှိသည့်
အစာအာဟာရ တို့ကိုသာလျှင် စားသောက်ကြရမည်။ ယင်းကဲ့သို့ ကောင်းစွာ စား
သောက်နိုင်ကြမည် ဆိုလျှင် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း
ဟူ၍ တထစ်ချ ဆုံးဖြတ်ထားနိုင်ရမည်။

နေဂိုဏ်းဝင် ပါပဂြိုဟ် မီးခဲတေဇောဓာတ်ဖို အ၊ အာ၊ ဣ၊ ဤ၊ ဥ၊ ဦ၊ ဧ၊ ဩ
တို့ကို လည်းကောင်း၊ နေဂိုဏ်းဝင် ပါပဂြိုဟ် လေညင်းဝါယောဓာတ်ဖို စ၊ ဆ၊ ဇ၊
ဈ၊ ဉတို့ကို လည်းကောင်း၊ နေဂိုဏ်းဝင် ပါပဂြိုဟ် မီးတောက်တေဇော ဓာတ်မ
ဋ၊ ဌ၊ ဒု၊ ဗ၊ ဏ၊ တ၊ ထ၊ ဒ၊ မ၊ န တို့ကိုလည်းကောင်း၊ နေဂိုဏ်းဝင် ပါပဂြိုဟ် (ရ)
ရကောက်ကို လည်းကောင်း စသည်ဖြင့် (၃၃)လုံးသောဗျည်းမှ သီးခြား ထွက်ပေါ်
လာသည့် မိမိနှင့်သက်ဆိုင်ရာ နေဂိုဏ်းဝင် ပါပပညတ်များကို သဘောပေါက်
နားလည်ရမည်။ ထို့နောက် ပါပပညတ်အမည် ပါသူတို့သည် ပါပပညတ်ဖြစ်သော
အစားအစာများကိုသာ ရွေးချယ် စားသောက်တတ်ကြရမည်။ ထိုအခါတွင် အသက်
ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းကို မြင်တွေ့ကြရမည်။ ရောဂါဝေဒနာ
ခံစားလာရသည့် အခါတွင်လည်း မိမိနှင့်သင့်မြတ်သည့် အစားအစာများကို လည်း
ကောင်း၊ ဆေးဝါးများကို လည်းကောင်း ပညတ်ကို သိသည်နှင့်ပင် ရွေးချယ် စားသောက်
တတ်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

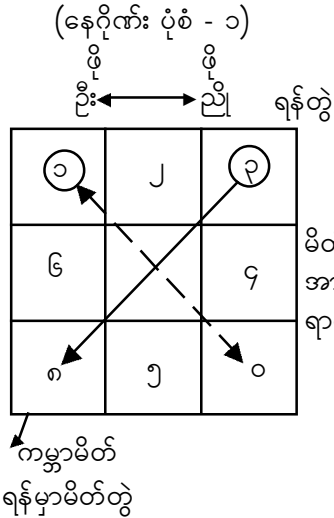


ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂၀)

အကြောင်းသင့်ရာ၊ မည်မိန့်မှာအံ့၊ နောင်လာလူများ၊ အမျိုးသားတို့၊ ဉာဏ်သွားနှင့်ချိန်၊ ဇီဝိတိရိန္ဒ၊ ဆုံးကြောမည်လော၊ တည်အံ့လောကို၊ သဘောဌ်ပင်၊ ပညာရှင်တို့၊ ရုပ်လျှင်ရူပ၊ ပသာဒကို၊ မြင်ကသိစေ၊ ကဝေသာရ၊ လက္ခဏနှင့်၊ ပဉ္စငါးတန်၊ ရုပ်နာမ်တရား၊ ဤငါးပါးမှာ **လေးပါးယွင်းတုံ၊** တည်နေစက်စု၊ ကြည်လင်မှုကြောင့်၊ သမားတို့မှာ၊ မဖဲရာသည်၊ မှတ်ပါကုန်ကြ၊ **နာမ်အရနှင့်၊** လွန်သည့်မီးကို၊ ပျက်ပြိုလွယ်အောင်၊ သတိဆောင်၍၊ ပေးလိုသောအခါ၊ **ရန်မှာ မိတ်တွဲ၊** အမြဲဆင်ခြင်၊ ပေးစေချင်သည်၊ လူတွင်ချမ်းသာစမြဲတည်း။

ဝေဒနာသည်ကို သမားတို့ပညာအမြင်ဖြင့် ကြည့်ရှု အကဲခတ်ကာ အသက်ဆုံးတော့မည်လား၊ ရှင်မည်လားကို အကဲခတ်ပိုင်းခြားရမည်။ စက္ခုပသာဒ၊ သောတပသာဒ၊ ယာနပသာဒ၊ ဇီတပသာဒ၊ ကာယပသာဒ တည်းဟူသော မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ် ဖြစ်သည့် ပသာဒရုပ်ငါးပါးတို့တွင် လေးပါးပျက်ပြီး တစ်ပါးတစ်ပါးက ကြည်လင် ကောင်းမွန်နေပါက သမားတို့အနေဖြင့် ကုသပေးရန် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း မပြုအပ်ပေ။ နာမ်အရနှင့် ဟူသော စကားကို သတိပြုရမည်။ လွန်သည့်မီးကို ပျက်ပြိုလွယ်အောင်၊ သတိဆောင်၍၊ ပေးလိုသောအခါ၊ ရန်မှာမိတ်တွဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်၊ ပေးစေချင်သည် ဟု စပ်ဆိုထားသည်။ အ-အာ-ဣ-ဤ-ဥ-ဦ-ဧ-ဩ အမည်ပညတ် ရှိသူ၏ ရန်မှာ **ဦးညို** ဟူသော စ ဆ ဇ ဈ ည ဖြစ်သည်။ ထိုရန်၏ မိတ်သည် **ရကောက်** ဟူသော ကမ္ဘာမိတ် ဖြစ်သည်။ အလားတူပင် ဆက်လက် ကြံဆပါက သ-ဟ-ဠ အမည်ရှိသူ၏ ရန်မှာ **သောက** ဟူသော က ခ ဂ ဃ င ဖြစ်သည်။ ထိုရန်၏ မိတ်သည် ပ ဖ ဗ ဘ မ ကမ္ဘာမိတ် ဖြစ်လေသည်။ ရန်မှာ မိတ်တွဲ ဟူသောကြောင့် ကုထုံးကို သဘောပေါက် နားလည်နိုင်လောက်ပါသည်။

နေဂိုဏ်းအရ (အ) အက္ခရာပါသူအတွက် ရှင်းလင်းချက်



တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်၏ ရန်မှာ အင်္ဂါ ဖြစ်၏။ ရန်မှာ မိတ်တွဲ ဟူသော စကားအရ ရန်ဟူသော အင်္ဂါဂြိုဟ်အား မိတ်တွဲရန်မှာ ကမ္ဘာမိတ်ဖြစ်သော (ရ ကောက်) ရာဟုနာမ်ကို ယူရပေမည်။

www.burmeseclassic.com

လဂိုဏ်းအရ (သ-ဟ) အက္ခရာပါသူအတွက် ရှင်းလင်းချက်

(လဂိုဏ်း ပုံစံ - ၁)
ဖို ရန်တွဲ

၁	၂	၃
၆ ←	— —	၇ →
၈	၅	၉

တနင်္လာဂြိုဟ်၏ ရန်မှာ ဗုဒ္ဓဟူးဂြိုဟ်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ဖိုနှင့် ဖိုကို တွေ့ရသဖြင့် ဝင်္ဂဓာတ်မှာ ရန်သာပံ့သူ၊ မှတ်တုံရှုလော့ ဟူသော စကားကို ကောက်ယူရပါသည်။ ထိုဗုဒ္ဓဟူးကို မိတ်တွဲသော် ကမ္ဘာမိတ် ဝံသေကို သောကြာဂြိုဟ်ဟု ယူရန်ဖြစ်၏။

ကမ္ဘာမိတ် ရန်မှာ မိတ်တွဲ

(နေဂိုဏ်း ပုံစံ - ၂)

ဖို ← → ဖို

၁	၂	၃
၆		၇
၈	၅	၉

အင်္ဂါဂြိုဟ်၏ ရန်မှာ တနင်္ဂနွေ။
ထိုတနင်္ဂနွေ၏ မိတ်ဂြိုဟ်မှာ စနေဖြစ်၏။
ရန်မှာ မိတ်တွဲကို သတိပြု။ ကမ္ဘာမိတ်ကို ရှု။

(နေဂိုဏ်း ပုံစံ - ၃)

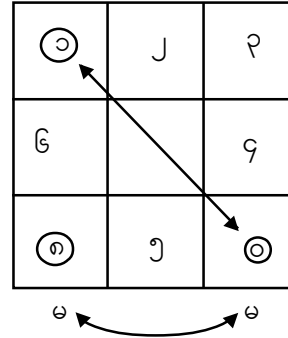
၁	၂	၃
၆		၇
၈	၅	၉

စနေဂြိုဟ်၏ရန်မှာ ရာဟုဖြစ်၍
ရာဟု၏ မိတ်မှာ အင်္ဂါ ဖြစ်သည်။

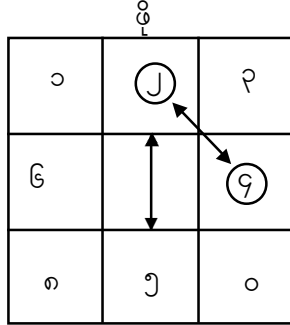
မ ← → မ

(နေ့ဂိုဏ်း ပုံစံ - ၄)

ရာဟုဂြိုဟ်၏ ရန်မှာ စနေ ဖြစ်သည်။
စနေ၏ မိတ်ဂြိုဟ်မှာ တနင်္ဂနွေ ဖြစ်သည်။



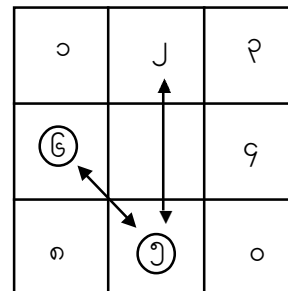
(လဂိုဏ်း ပုံစံ - ၂)



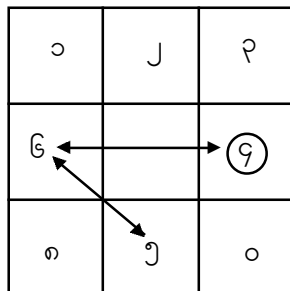
ဗုဒ္ဓဟူး၏ ရန်မှာ တနင်္လာ။
တနင်္လာ၏ မိတ်မှာ ကြာသပတေးဖြစ်၏။

(လဂိုဏ်း ပုံစံ - ၃)

သောကြာရန်မှာ ကြာသပတေး၊
ကြာသပတေး၏ မိတ်မှာ တနင်္လာဖြစ်သည်။



(လဂိုဏ်း ပုံစံ - ၄)



ကြာသပတေး၏ ရန်မှာ သောကြာ။
သောကြာ၏ မိတ်မှာ ဗုဒ္ဓဟူး ဖြစ်သည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂၁)

စိတ်ဝမ်းရွှင်သာ၊ ဘေးလွတ်ကွာအောင်၊ သတိဆောင်၍၊ လူ့ဘောင်
လောက၊ ဖြစ်သမျှကို၊ တွေးဆဆင်ခြင်၊ သိမြော်မြင်အောင်၊ နောက်နှောင်စဉ်လာ၊
ထောက်ချင့်ရာသား၊ အနာအမျိုး၊ ကိုးဆယ့်ခြောက်ထွေ၊ ရေသော်အတ္တိ၊ ရှိသည်ဆို
ကြ၊ ကျမ်းကအမှန်၊ ပြပေသတည်း၊ တစ်နည်းတဝ၊ ပုံထုံးပြသော်၊ ဒီပါပေါ်ထွန်း၊
ကျွန်းလေးကျွန်းမှာ၊ များစွာဆိတ်ဝက်၊ ကြက်ငှက်ဆင်မြင်း၊ သစ်သီးသစ်ပင်၊ စုံလင်
များစွာ၊ ရှိကြပါ၏။ ကမ္ဘာတဝ၊ ပျက်ပြန်ကလျှင်၊ ကုန်ကြတသင်း၊ မကြွင်းမကျန်၊
တည်ပြန်သောခါ၊ ပေါ်လာထိုန်၊ ပုံမလွဲဟု၊ မြဲစွာဆင်ခြင်၊ ဓာတ်တွင်လေးဝ၊ အစစပင်၊
ဖောက်ပြန်ချင်လည်း၊ ညီအောင်ကြံဖန်၊ ဆက်သွင်းပြန်က၊ ချမ်းသာရလိမ့်၊ ဒီပါ
လေးကျွန်း ပမာတည်း။

အထက်လင်္ကာ၏ သဘောကို ရှေ့ပိုင်းကလည်း ရှင်းလင်းပြခဲ့ဖူးပြီ။ ပေါ်
လာသမျှ ဓာတ်လေးဝတို့တွင် သီတ၊ ဥဏှ တို့သာဖြစ်ခြင်း၊ သီတ၊ ဥဏှ တစ်ပါးပါး
လွန်၍ ဖောက်ပြန်တတ်ခြင်း။ ထိုသို့ ဖောက်ပြန်လျှင်လည်း ညီမျှအောင် ကြံဖန်အပ်
ခြင်း။ ယင်းသို့ ကြံဆခြင်းအားဖြင့် ချမ်းသာရာ ရနိုင်ခြင်း စသည်များကို ဆိုလိုသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂၂)

ညီအောင်ကြံဖန်၊ ဆက်သွင်းဟန်ကား၊ ဓာတ်မှန်သုံးရပ်၊ ညီ
အောင်စပ်၍၊ ဉာဏ်ထပ်လောင်းကူ၊ သဘောမူလော့၊ ယှဉ်တူမှတ်
သား၊ ဓာတ်လေးပါးတွင်၊ တစ်ပါးဖောက်ပြန်၊ တစ်ပါးထန်၍၊ ထန်
သည့်တစ်ပါး၊ ငုပ်ငြားတဝ၊ ကျမ်းကပြသည်၊ အဋ္ဌမည်ပေ၊ ဤရစ်
ထွေမှာ၊ လွင့်လေပါက၊ ဖောက်ပြန်ရောဂါ၊ ပါပြုလာလည်း၊ မှတ်ပါ
ကုန်ကြ၊ ကိုယ်ကာယတွင်၊ ဓာတ်ပုညတိုင်၊ မခိုင်သောခါ၊ များစွာ
ဥပဒါ၊ တွေ့ကြုံလတ်ဟု၊ စွဲမှတ်သေချာ၊ မှတ်သားရာသည်၊ နည်းနာ
အယူမပြားတည်း။

ညီအောင်ကြံဖန်၊ ဆက်သွင်းဟန်ကား၊ ဓာတ်မှန်သုံးရပ်၊ ညီအောင်စပ်၍၊
ဉာဏ်ထပ်လောင်းကူ၊ သဘောမူလော့ ဟူသည့်အချက်ကို ထောက်ပြီး ကျမ်းရင်း
လင်္ကာအပိုဒ်(၂၀)တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည့် နာမ်အရနှင့် လွန်သည့်မီးကို ပျက်ပြု
လွယ်အောင် ကြံဆောင်ရမည်။ ပေးလိုသောအခါ ရန်မှာမိတ်တွဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်
ဟူသည့်အချက်ကို သတိပြုရမည်။ ထိုအချက်ကြီးများကို လေ့လာလျှင် ဓာတ်မှန်
သုံးရပ်၊ ညီအောင်စပ်၍ ဟူသော အဆိုကို သဘောပေါက်ပါလိမ့်မည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂၃)

များစွာတစ်ဖုံ၊ အလုံးစုံကို၊ လူ့ဘုံ၌တွင်၊ သိသာခဲလှ၊ သဒ္ဒန်ကာယ်၊
လူဝယ်ရူပ၊ ပညတ်မျှကို၊ ကြားကသိစေ၊ မိန့်ခဲ့ပေအံ့၊ သွေးလွန်လေ
လွန်၊ သလိပ်လွန်က၊ သည်းခြေခသည်၊ ဆိုကြတုံရာ၊ သမ္မာနည်းအား၊
ဉာဏ်သွားနည်းလှ၊ တွေးဆကြုံတိုင်း၊ မဆိုင်းနိုင်သူ၊ များစွာဟူနှင့်၊
နောင်မူသောအခါ၊ သိသာစေကြောင်း၊ နည်းတစ်ကြောင်းဖြင့်၊
လမ်းဟောင်းမဖယ်၊ သိသာလွယ်အောင်၊ ကျမ်းစောင်စောင်ဖြင့်၊
သိသာခဲလှ၊ ဓာတ်လေးဝကို၊ ဖော်ပြလင်္ကာ၊ စိတ်ဖြာခဲ့ခြင်း၊ စခန်း
ဖြောင့်စွာ၊ စာရင်းစာကို၊ အက္ခရာကျ၊ ဖော်ထုတ်ပြအံ့၊ လွန်ခသည်း



ခြေ၊ သွေးလေသလိပ်၊ ဆိုပိတ်သည်မှာ၊ အရင်းသာတည်း၊ သညာ
ခေါ်ကြ၊ ရှုပလေးထွေ၊ ဘယ်အခြေဟု၊ သေသေချာချာ၊ စဉ်းစားရာ
သည်၊ နောင်လာလူတို့ ဝမ်းလျှာတည်း။

သွေးလွန် လေလွန် သလိပ်လွန်ပါက သည်းခြေခသည်ဟု ဆိုကြလေသည်။
သို့သော်လည်း ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ဆရာကမူ သည်းခြေလွန်မှု သွေးလေသလိပ်တို့
ဆိုပိတ်ခြင်းသာလျှင် အရင်းဖြစ်သည်ဟု ပြဆိုသည်။ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားရန်
အမှာစကားအဖြစ် ဖော်ပြသော လင်္ကာ ဖြစ်သည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂၄)

ပုံမှာမှတ်ဖွယ်၊ နိဒါန်းသွယ်ပိမ့်၊ လူဝယ်သရုပ်၊ ကျမ်းဂန်ထုတ်
သော်၊ သမုဒ္ဒရာ၊ ရေသီတာသို့၊ များစွာဆိုဖွယ်၊ ကျယ်သည့်ဩယ၊
ဉာဏဂမ္ဘီ၊ ရေဆီနှင့်ဖျော၊ သဘောကြီးလှ၊ သမားတန်ဆောင်၊ ခေါင်
ထက်ခေါင်တို့၊ နောက်နောင်သောခါ၊ ပညာမကော၊ သိသဘောနှင့်
ဇောမဖောက်ပြန်၊ သယမ္ပူတ၊ ပြီးမရလည်း၊ ခေတ္တပေါ်စေ၊ ဓာတ်
အခြေကို၊ မြင်လေမတ္တ၊ သိရအောင်ပင်၊ ရှုဆင်ခြင်၍၊ ပြုပြင်သင့်ရာ
ကျမ်းများစွာကို၊ ချင့်ကာလည်းနှိုင်း၊ ကသိုဏ်းကွက်ကျ၊ ထင်ကမြင်
မြော်၊ တော်ရာထောက်လှမ်း၊ ကျမ်းဂန်အရာ၊ သဘာဝဖြင့်၊ တွေးဆ
ကုသရာသတည်း။

ဤလင်္ကာ၏ သဘောကို အကျယ်ရေးရန် မလိုတော့ပါ။ အမှာစကားများ၏
အဓိပ္ပာယ်တို့ကို သတိထားပြီး သယမ္ပူတဉာဏ်မရသေးလင့်ကစား ဓာတ်သဘော
ဓာတ်အခြေကို ကောင်းစွာ တတ်သိထင်မြင်စေလိုသည့် သဘောမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂၅)

နည်းနာစုဆို၊ ဤလူ့ဘုံတွင်၊ မှတ်ကုန်ကြပါ၊ များတကာတို့၊ ဓာတ်
စာပေးသင့်၊ မပေးသင့်ကို၊ ထောက်ချင့်ဆင်ခြင်၊ သတိထင်လော့၊
ရှုပ်သွင်ရှုပ၊ မလှခြင်းရာ၊ ရောဂါကိုယ်လုံး၊ ဖုံး၍သော်လည်းကောင်း၊
နွေဆောင်းမိုးလ၊ ဤသုံးဝကို၊ ဖော်ပြသွေးလေ၊ အခြေမမြဲ၊ ဖောက်
လွှဲဖောက်ပြန်၊ ဖြစ်ဆဲဟန်ကို၊ ဉာဏ်နှင့်စဉ်းစား၊ အမှားမခံ၊ ရုပ်နာမ်
တရား၊ ခြောက်ပါးကိုးဆယ်၊ အန္တရာယ်ကို၊ ပယ်ခွာအပ်စွာ၊ မှတ်ကုန်
ပါလော့၊ နည်းနာမခြား၊ တလားတည်းပင်၊ သေအံ့ရောဂါ၊ သိကြောင်း
ရှာသော်၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်ပါး၊ ဆေးကားမရှိ၊ မှတ်တုံဘိလော့၊ ဝိမရ
ဏံ၊ သေအံ့မှန်သည်၊ ဖောက်ပြန်စုတေမလွဲတည်း။

ဤလင်္ကာ၏သဘောကို ကုထုံးများနှင့်တကွ အထက်က ဖော်ပြခဲ့ဖူးပါသည်။
ဓာတ်စာပေးသင့် မပေးသင့်ကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ရန် လိုသည်။ မလိုအပ်ဘဲနှင့် ဓာတ်
စာပေး၍ မဖြစ်နိုင်ချေ။ ကျေးဇူးရှင် ဆရာကြီးဆရာလှိုင်းကလည်း ထိုအကြောင်းနှင့်
ပတ်သက်ပြီး စာရေးသူကို ပြောဖူးပါသည်။ လူနာအခြေအနေ၊ ရောဂါအခြေအနေကို
ကြည့်ရှုပြီး ဓာတ်စာကို ပေးသင့်သည် မပေးသင့်သည်ကို သိနိုင်ကောင်းကြောင်း။
အကြောင်းမထူးတော့ဘဲနှင့် ဓာတ်စာပေးမည်ဆိုလျှင် အသိနည်းသည့်ဆရာဟု
ဆိုရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း မပြုဘဲ လူနာ၏ အခြေအနေ
ရောဂါအခြေအနေကို မကြည့်ဘဲ တွေ့တိုင်း ဓာတ်စာပေးရမည်ဟု မဆိုလိုကြောင်း



များကို ဆရာကြီးက ပြောပြခဲ့ဖူးပါသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂၆)

အဇ္ဈတ္တထုံ၊ မှတ်ပါကုန်လော့၊ မြူမှုန်တမျှ၊ မကျန်ရအောင်၊
ဓာတ်မှန်သောခါ၊ ကြေမ္မပါလိမ့်၊ ဖောက်ပြန်သွေးလေ၊ အခြေတစ်ပါး၊
ယွင်းပြန်ငြားကာ၊ စားသည့်အစာ၊ ကိုယ်မှာဥပဒ်၊ ကြုံလတ်သော်လျှင်၊
ဉာဏ်ဆင်ခြင်၍၊ ဓာတ်စဉ်မပျက်၊ သုံးရက်ပိုင်းခြား၊ ရောဂါအားဖြင့်၊
ဉာဏ်ထွားနှင့်ချိန်၊ ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ ဆုံးကြေမည်လော၊ တည်အံ့လောကို၊
ဉာဏ်လွှဲသမား၊ အများတို့ထက်၊ ပညာစက်ဖြင့်၊ ရက်ရက်ရောရော၊
မကောနံ့စဉ်၊ ဓွန်ရှည်ဝေးကွာ၊ စကြဝဠာက၊ ကြားရသတင်း၊ အသံပြင်း
သည်၊ သတင်းပညာ ဂုဏ်ရှိန်တည်း။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဇ္ဈတ္တ-ဗဟိဒ္ဓ ဟူသော အတွင်းနှင့်အပြင် ရှိသည်။ မိမိ စားသောက်သည့် အာဟာရတို့သည် မှန်ကန်သော ဓာတ်စာများ ဖြစ်ခဲ့ပါမူ အတွင်း သန္တာန်၌ မြူမှုန်မျှ မကျန်ရလေအောင် ကောင်းစွာ ကြေချက်နိုင်သည်။ ပါစက ဝမ်းမီးတို့သည် ညီမျှစွာ ကျိုချက်နိုင်သောကြောင့် ရောဂါဝေဒနာ ကပ်ငြိခြင်းမှ ကင်းဝေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ မိမိနှင့်သင့်သည့် အစားအစာများကို သုံးရက်တိုင်တိုင် စားသောက်မှီဝဲသင့်သည်။ သေအံ့မူးမူးသော ရောဂါဝေဒနာပင် ဖြစ်လင့်ကစား မလျှော့သော ခွဲဖြင့် ကြိုးစားခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကို အသုံးချဆင်ခြင် တွေးခေါ်ကြံဆခြင်းများ ပြုလုပ်ပါက ချမ်းသာရာရမည်သာ ဖြစ်သည်။

(ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂၅) နှင့် (၂၆) တို့၏ အဓိပ္ပာယ်များကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်နားလည်ပြီး စွဲမှတ်ထားရန် လိုပါသည်။)

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂၇)

စဉ်လာမှတ်ဖွယ်၊ အသွယ်သွယ်ကို၊ လူဝယ်သတိ၊ သွင်းရာဘိကား၊
ဇာတိသန္ဓေ၊ စွဲရင့်ချေကို၊ မြေ ရေ လေက၊ မီးဟု ပြသော်၊ ပေါ်ရာ
ဓာတ်ပင်၊ ကောင်းကင်ဒေသ၊ ရုံးစုကြသော်၊ သေအံ့ရောဂါ၊ မလွဲသာ
တည်း၊ သညာတဝ၊ မိဿကနှင့်၊ တွေ့ပြန်ချင်သော်၊ သေမည်ဆုံး
ဖြတ်၊ လူမတတ်တို့၊ စွဲမှတ်ပြုရာ၊ မလိုက်သာတည့်၊ ဆိုင်ရာပေးသင့်၊
မပေးသင့်ကို၊ ဉာဏ်ဆင့်ပြီးကာ၊ ထောက်လှမ်းပါက၊ ချမ်းသာရလိမ့်၊
ဘဝနှင့်ပင်၊ ဉာဏ်မယှဉ်ကာ၊ ရမ်းဆအစာ၊ စားသောက်ကာလျှင်၊
ရှင်သူမရဏ၊ စုတေကျလိမ့်၊ တွေးဆဆင်ခြင်၊ မသိမြင်သူ၊ များစွာလူ
ရှင်၊ နောင်သောအခါ၊ သိသာခြားနား၊ ပညာအားကို၊ ထောက်ထား
ကုသရာသတည်း။

ဇာတိသန္ဓေ အဖြစ်သဘောသည် ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော ဓာတ်လေးပါးတို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။ သတ္တဝါဟူ၍ ဖြစ်လာလျှင် မရဏဓမ္မောမှီ မရဏ၊ အနတိတော သေခြင်းတရားကို တားမြစ်လွန်ဆန်နိုင်ခြင်း မပြုနိုင်ပေ။ သို့သော်လည်း ရောဂါဝေဒနာ တစ်ခုခုနှင့် ကြုံတွေ့ရသော် မည်သည့်ဆေး၊ မည်သည့် အစားအစာကို ပေးသင့် မပေးသင့် ချင့်ချိန်ခြင်း၊ နေ့စဉ် သာမန် နေထိုင်ခိုက်မှာလည်း တည့်သော အစားအစာများကို စားသောက်ခြင်းအားဖြင့် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း ဖြစ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ရောဂါအခြေအနေကို လည်းကောင်း၊ ပညတ်၏သဘော ဓာတ်၏



သဘောကို လည်းကောင်း၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားခြင်းမပြုဘဲ တည့် နိုးနိုး ကောင်းနိုးနိုး ရမ်းဆပြီး စားသောက်ကြပါက အသက်ရှင်နေသူပင်လျှင် အသက် ဆုံးရှုံးရပေလိမ့်မည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂၈)

ဘဒ္ဒကပ်ဟူ မြတ်သည့်ကမ္ဘာ၊ ပေါ်ဦးစွာက၊ အစရှည်စွာ၊ မကင်းရာ သည်၊ ပျက်ကာတည်ပြန်၊ အမှန်ဓာတ်မင်း၊ ပြုပြင်ခြင်းကြောင့်၊ မကင်း ဒေသ၊ တူတကွလျှင်၊ ကျမ်းဂန်အလာ၊ ဝိကလျာဟု၊ သိသာဆွေးနွေး၊ ဉာဏ်အရေးဖြင့်၊ တွေးတွေးဆဆ၊ ဆင်ခြင်မတုံ၊ သုံးရွာဘုန်းထွတ်၊ လူနတ်သခင်၊ ပွင့်တုံစဉ်က၊ ကျော်ထင်အရာ၊ မဟာဗြာဟ္မဏ၊ ပုဏ္ဏား အမျိုး၊ တန်ခိုးထင်ပေါ်၊ ဖြစ်လတ်သော်လျှင်၊ လေးဖော်ဇော်တ၊ နက္ခတ်စသား၊ ကျွမ်းတလိမ္မာ၊ အဖြာဖြာကို၊ သိသာစေအောင်၊ ကျမ်း စောင်စောင်ကို၊ အခေါင်အဖျား၊ တတ်မြောက်မြား၍၊ ဓာတ်ကား အရင်း၊ ကြွင်းကျန်ခြင်းကြောင့်၊ လမ်းမဖြောင့်သော်၊ ထုတ်ဖော်၍သာ၊ မိန့်ပြန်ရာသော်၊ ဆရာအာစရိ၊ မိန့်မြွက်ရှိ၏။ ဒေသလေးဖြာ၊ ကောင်း ကင်မှာကား၊ သတိထား၍၊ ခြားရှိခဲ့စေ၊ မိန့်မြွက်ပေ၏။ ဒေသလေး ဖြာ၊ ကောင်းကင်မှာကား၊ သတိထား၍၊ ခြားရှိခဲ့စေ၊ နေကိုဆရာ၊ လမှာလည်းကောင်း၊ နက္ခတ်ပေါင်းကို၊ စိုးအုပ်ပိုင်ရာ၊ မင်းလေးဖြာ သည်၊ လှည့်ကာလှည့်ကာ သွားမည်တည်း။

ဘဒ္ဒကပ်ကမ္ဘာသည် ဓာတ်လေးပါးပင် ဖြစ်သည်။ တည်စက ဖြစ်ပြန်ပျက်ပြန် ဖြင့် ဓာတ်တို့၏ ပြုပြင်မှုစီရင်မှုကြောင့် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲခဲ့ရသည်။ နောက်ဆုံး တည်သောအခါတွင်လည်း ဓာတ်လေးပါးပင် ရှိသည်။ အာဒိကပ္ပကျမ်း၏ အလိုအားဖြင့် ရဝိဒိဗ္ဗာ၊ ဝိကလျာ ဟု သိသာဆွေးနွေး ဉာဏ်အရေးဖြင့် တွေးတွေးဆဆ ဆင်ခြင် ရမည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသခင် ပွင့်တော်မူစဉ်က မဟာဗြာဟ္မဏ ပုဏ္ဏားမျိုးသည် ဗေဒင်လေးပုံနှင့်တကွ နက္ခတ်အရာမှာ ကျွမ်းကျင်လှသောကြောင့် တန်ခိုးထင်ပေါ် ကျော်စောလှသည်။ သို့သော်လည်း အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည့် ဓာတ်လေးပါးအကြောင်းကို တတ်ကျွမ်းနားလည်ခြင်း မရှိသောကြောင့် ထင်သလောက် ထွန်းထွန်းပေါက်ပေါက် မဖြစ်နိုင်ဘဲ လိုရာစခန်းသို့ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း မရောက်နိုင်အောင် ရှိရသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း မင်းလေးပါးနှင့်တူညီသည့် ဓာတ်လေးပါးတို့အကြောင်းကို ဆရာ ဖြစ်သူက သွန်သင်ပြသရလေသည်။ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော ဓာတ်လေး ပါးဖြစ်သည့် အပူနှင့်အအေးတို့သာလျှင် လှည့်လည်သွားလာ ကြီးစိုးလျက်ရှိကြသည်။

ကျမ်းရင်းလင်္ကာ အပိုဒ် (၂၉)

လုံးဝန်းမဏ္ဍလာ၊ သင်္ချာတာဖွဲ့၊ ဂဏန်းချဲ့သော်၊ ငါးဆယ်လုံးဝန်း၊ ထွန်းသည့်သူရာ၊ ကိုးဖြာနဝ၊ ပဉ္စနှင့်စား၊ ဧကံကားနှောကာ၊ ဂြိုဟ် သက်လာ၏။ သူရဇ္ဇအစ၊ သားသိုးဝတွင်၊ စန္ဒြေမှာ၊ မှတ်ပါကုန်ကြ၊ မနုဿတို့၊ အင်မချို့အောင်၊ နောက်နောင်စဉ်လာ၊ သံသရာလည်း၊ သတ္တာနှင့်စား၊ ကြွင်းကားမရှိ၊ မှတ်တုံဘိလော့၊ ရှစ်ခုနှောကာ၊ ဂြိုဟ် သက်လာ၏။ စန္ဒြေသား၊ သုံးယောက်သားကို၊ သိငြားစေလွယ်၊ လင်္ကာ သွယ်သည်၊ နည်းကျယ် မာန်မပြားတည်း။



နေမင်းယူနော (၅၀) ကို (၉) ဖြင့် (၅) လီစားသော် အကြွင်း (၅) ဖြစ်သည်။
ထို (၅) တွင် ဧကကားနှောကာဟု ဆိုသောကြောင့် (၁) ထပ်ပေါင်းရမည်။ ထိုအခါ
တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်သက် (၆) နှစ်ရသည်။ သူ့ရှင်အစ၊ သားသုံးဝတွင်၊ စန္ဒြေမှာ၊ မှတ်ပါ
ကုန်ကြ ဆိုသောကြောင့် တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်သက် (၆) နှစ်တွင် စန္ဒြေ (၂) ကိုရောသော်
အင်္ဂါဂြိုဟ်သက် (၈) နှစ်ရ၏။ ထို (၈)နှစ်ကို (၂) ရောသော် စနေဂြိုဟ်သက်(၁၀)
နှစ်ရ၏။ ထို (၁၀) နှစ်ကို (၂) ခုရောသော် ရာဟုဂြိုဟ်သက် (၁၂) ရ၏။ ယင်း
အင်္ဂါ၊ စနေ၊ ရာဟုတို့ကို တနင်္ဂနွေ၏သားသုံးယောက်ဟု ဆိုလိုသည်။

လမင်း၏ ယူနော (၄၉) ကို သတ္တနှင့်စား ဆိုသောကြောင့် (၇×၇=၄၉)ဖြစ်ရာ
အကြွင်းမရှိချေ။ ရှစ်ခုနှောကာ၊ ဂြိုဟ်သက်လာ၏ ဆိုသဖြင့် ရလဒ် (၇)တွင် (၈)ကို
ပေါင်းသော် တနင်္လာဂြိုဟ်သက် (၁၅) နှစ်ရသည်။ ထို (၁၅)ကို (၂) ခုပေါင်းလျှင်
ဗုဒ္ဓဟူးဂြိုဟ်သက် (၁၇) ရသည်။ (၁၇) နှစ်ကို (၂) ခုပေါင်းသော် ကြာသပတေး
ဂြိုဟ်သက် (၁၉)နှစ်ရသည်။ (၁၉)ကို (၂)ခုပေါင်းသော် သောကြာဂြိုဟ်သက် (၂၁)
နှစ်ရသည်။ ယင်း ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး၊ သောကြာတို့ကို စန္ဒြေ၏သားသုံးဝ ဟု
ဆိုသည်။

တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်တစ်လုံး၏ ဂြိုဟ်သက်ကို ရအောင်တွက်ချက်ပြီး သကာလ
ထို တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်သက်(၆)နှစ်ကိုတည်ပြီး သူ့ရှင်အစ၊ သားသုံးဝတွင် စန္ဒြေသာ၊ မှတ်
ပါကုန်ကြ ဟူသော လင်္ကာအရ စန္ဒြေ တည်းဟူသော (၂)ဂဏန်း သုံးကြိမ်ပေါင်း
ရမည်။ သူ့ရှင် တနင်္ဂနွေ၏သားများဖြစ်ကြသော အင်္ဂါ၊ စနေ၊ ရာဟုတို့၏ ဂြိုဟ်သက်
(၆ မှ ၈၊ ၁၀၊ ၁၂) တို့ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ. . .

တနင်္လာဂြိုဟ်တစ်လုံး၏ ဂြိုဟ်သက်ကို ရအောင်တွက်ပြီး တနင်္လာဂြိုဟ်
သက် (၁၅) နှစ်ကို တည်ရမည်။ သားသုံးယောက် ဆိုသောကြောင့် ထို (၁၅)တွင်
စန္ဒြေဟူသော (၂) ဂဏန်း သုံးကြိမ်ပေါင်းရမည်။ (၁၅၊ ၁၇၊ ၁၉၊ ၂၁) တို့ဖြစ်သည်။

* * *

အဋ္ဌမုခ အကျဉ်း

ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ပညာကို လေ့လာသူများအနေဖြင့် အဋ္ဌမုခ ပဉ္စမကဏ္ဍ
လီနတ္ထ လင်္ကာများကိုပါ အခြေခံအားဖြင့် ဆက်လက် လေ့လာရန် လိုအပ်ပါသည်။
ထို့ကြောင့် အဋ္ဌမုခ အကျဉ်းကို ဆက်လက် ရေးသားဖော်ပြလိုပါသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်ကုထုံးလင်္ကာ (၂၉) ပိုဒ်နှင့် **အဋ္ဌမုခ ပဉ္စမကဏ္ဍ လီနတ္ထလင်္ကာ**
(၃၁) ပိုဒ်တို့သည် များစွာ တူညီကြသည်။ ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် (၉၉) ရာခိုင်နှုန်းအထိ
တူညီသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ သို့သော်လည်း ကုထုံး-ကုနည်း-ကုဟန်များမှာမူ လုံးဝ
တူညီခြင်း မရှိချေ။ လင်္ကာအနေဖြင့် ကြည့်ရှုမည်ဆိုလျှင် ပေါက်ပင်နှင့်ကျေး ရော
ယှက်ထွေး ဆိုဘိသကဲ့သို့ ခွဲခြားရခက်ပါလိမ့်မည်။ ခွဲခြားမြင်နိုင်စွမ်းမရှိလျှင် အဋ္ဌမုခ
ပဉ္စမကဏ္ဍ လီနတ္ထလင်္ကာ (၃၁) ပိုဒ်ကိုပင် ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ကျမ်း၏ လီနတ္ထ
လင်္ကာများ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ပေါက်ပင်နှင့်ကျေး ရောယှက်
ထွေးသည်ကို ပေါက်ပင်သတ်သတ်၊ ကျေးသတ်သတ် မြင်တတ်ရန် ကြိုးစားရပါမည်။
အလွန်တရာ ကျယ်ဝန်းများပြား ခက်ခဲနက်နဲလှစွာသော အဋ္ဌမုခကျမ်း၏
အခြေခံအစကို ရှုလျှင်. . .

**ကြာမုံဝတ်ရင့်၊ အတင့်ပြေးသည်၊ သုံးလီစိုးအုပ်၊ ရဲစွမ်းထုပ်ကို၊
မြဲကုပ်အစူး၊ ထက်ဦးရေလှိုင်း၊ ပိုက်သိုင်းကြံတွေး၊ စွယ်ရောင်သွေးဖြင့်၊**

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်



လင်္ကာဆင့်၍၊ အဋ္ဌလင်္ဂပုံ၊ သားပြီးတုံမှ၊ အရှေ့ကသည်၊ ကျလှည့်
လည်၍(ဝါ)လက်ဝဲလည်၍၊ ရှစ်မည်ဂြိုဟ်ချ၊ ပြီးမှမယုတ်၊
လူ့အသက် ကို၊ တစ်ချက်တည်လတ်၊ အဋ္ဌနှင့်ဖြတ်လျက်၊
သေသအကြွင်း၊ ရတု လျှဉ်းသော်၊ အကြွင်းနှင့်ပ၊ အစတနလာ၊
ဂြိုဟ်အိမ်မှာက၊ ရေပါ လက်ဝဲ၊ ချစမြတည့်

ဟူသော လင်္ကာမှ စတင် ရှင်းလင်းရပါမည်။

(ပုံစံ - ၁၉)

၆၅၀	၈၅၅	၃၈၆၅
၁၃၄၆		၄၆၂၀
၂၃၆၀	၅၂၃	၀၁၈၄

တစ်ဖက်ပါပုံအတိုင်း အတွင်းကစပြီး ချရမည်။
လူ၏ အသက်ကိုတည်၊ ရှစ်ခုနှင့်စား၊ အကြွင်းရ
သော ဂဏန်းအတိုင်း ကြာမုံဝတ်ရင့်မှ စ၍ (ဝါ)
တနင်္လာအိမ်မှ စ၍ လက်ဝဲရစ် ရေတွက်ရမည်။
ကျရာအိမ်တွင် ဆေးပေးခြင်း၊ ဓာတ်ပေးခြင်း၊ ဗေဒင်
ဟောခြင်း၊ ယတြာပြုခြင်းတို့ဖြင့် ရှေးပညာရှိကြီးများ
အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

ဥပမာ အသက်(၁၇)နှစ်ရှိသူအား အသက်ကိုတည် ရှစ်ခုနှင့် စားသော် (၁)
ကြွင်းသည်။ တနင်္လာအိမ်မှစ၍ လက်ဝဲရစ် ရေတွက်ရမည်။ ထို့ကြောင့် (၁)ဟု
ထောက်လိုက်လျှင် တနင်္လာအိမ်မှာပင် **ကြာမုံဝတ်ရင့်**ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

အသက် (၁၈) နှစ်ရှိသူအား ရှစ်ခုနှင့်စားသော် (၂) ကြွင်းသည်။ အကြွင်း
အတိုင်း တနင်္လာအိမ်မှ တစ်၊ နှစ် ဟူ၍ လက်ဝဲရစ်ထောက်လိုက်လျှင် **အတင့်ပြေးသည်**
ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထိုနည်းအတိုင်း အသက်ကိုတည် ရှစ်ခုနှင့်စား၊ ကြွင်းသည့်အတိုင်း
တနင်္လာအိမ်မှစကာ လက်ဝဲရစ်ရေတွက်ခြင်းကို မှတ်သားထားရမည်။ အလားတူပင်
အသက်(၁၇)နှစ်ရှိသော သူ၏ အသက်ကို ရှစ်ခုနှင့်စားသော် အကြွင်း (၁)ဖြစ်သည်။
ထိုအကြွင်းအတိုင်း ထောက်ပြီး ရေတွက်သော် တနင်္လာအိမ်မှာပင် ကျရောက်သဖြင့်
ကြာမုံဝတ်ရင့်ကို အတွင်းဂဏန်းမှစပြီး (၂၊ ၅၊ ၄၊ ၈) တို့ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

အတွင်းအစ ပထမဖြစ်သော (၂) ဂဏန်းမှာ တနင်္လာ ဖြစ်သည်။ တနင်္လာ၏
ပရိယာယ်သည် မြေဓာတ်ဖို ဖြစ်လေသည်။ ထို တနင်္လာကို စန်း ဟူ၍လည်း ခေါ်
ဆိုကြသည်။ မြေဓာတ်ဖိုကို ပထဝီဓာတ်ဟု သိပြီးလျှင် ထိုအစ ပထမဂဏန်းကို
စန်းသုဉ်း၊ စန်းငုပ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပထဝီသုဉ်း၊ ပထဝီငုပ် ဟူ၍လည်းကောင်း
မှတ်သားရသည်။

ဒုတိယ ကြာသပတေးဂဏန်းကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထိုကြာသပတေးသည်
ပထဝီဓာတ်မ (ဝါ) မြေဓာတ်မ ဖြစ်သည်။ ပထမတွေ့သော တနင်္လာနှင့် ဒုတိယတွေ့
သော ကြာသပတေးတို့သည် မြေဓာတ်ဖို၊ မြေဓာတ်မ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပထဝီ
ဓာတ်ဖို ပထဝီဓာတ်မ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဂဟေ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဓာတ်ဖက်
ဟူ၍လည်းကောင်း မှတ်သားရမည်။ ပထမနှင့် ဒုတိယသည် ဓာတ်ဖက် ဖြစ်သည်။

တတိယ ဗုဒ္ဓဟူး (၄) ဂဏန်းကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထိုတတိယနှင့် တွေ့ရသော
ဗုဒ္ဓဟူးနှင့် ပထမတွေ့ရသော တနင်္လာတို့မှာ ကုလား ဟူသော မိတ်နာမ်ဂြိုဟ်
ဖြစ်သည်။

စတုတ္ထ ရာဟု ရှစ်ဂဏန်းကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထို စတုတ္ထတွေ့ရသော ရာဟု



နှင့် ပထမတွေ့ရသော တနင်္လာတို့မှာ မိတ်နာမ်ပြုဟ် ကိုရှာ ဖြစ်သည်။ တနင်္လာ ပြုဟ်သက် (၁၅) နှစ်နှင့် ရာဟုပြုဟ်သက် (၁၂) နှစ်ကိုပေါင်းသော် (၂၇) နှစ် ရသည်။ ထို (၂၇)ကို (၃) နှင့် စားသော် လည်းကောင်း၊ (၉) နှင့် စားသော် လည်းကောင်း၊ (၂၇) နှင့် စားသော် လည်းကောင်း အကြွင်းမရှိ ပြတ်သည်သာ ဖြစ်၏။ ယင်းကဲ့သို့ အကြွင်းမရှိ ပြတ်သောကြောင့် ကြွင်းကြေ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ နဝင်းကြေ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သတ္တဗိသနက္ခတ်ကြေ ဟူ၍ လည်းကောင်း မှတ်သားရသည်။

၎င်းတို့ကို စိစစ်ဝေဖန်သည်ရှိသော် ပထမ အသုဉ်း အငုပ်နှင့် ဒုတိယဓာတ်ဖက် တတိယ မိတ်ပြုဟ်၊ စတုတ္ထ ကြွင်းကြေ၊ နဝင်းကြေ၊ သတ္တဗိသနက္ခတ် ဟူ၍ သိရသည်။ ပထမဖြစ်သော အသုဉ်းအငုပ်နှင့် ဒုတိယသည် လည်းကောင်း၊ တတိယသည် လည်းကောင်း၊ စတုတ္ထသည် လည်းကောင်း မခွဲမခွာဘဲ ကြံစည်ရာသာဟု မှတ်သား ရလေသည်။ ထိုသို့ မှတ်သားပြီး ရာဟု အစာအာဟာရ ဆေးတို့ဖြင့် ပေးသွင်း ကုမကြလေသည်။

ထိုအစာအာဟာရ ဆေးတို့ဖြင့် ပေးသွင်းကုမသော်လည်း ရောဂါမပျောက် ကင်းသော် တတိယ ဗုဒ္ဓဟူးနာမ်၊ စတုတ္ထ ရာဟုနာမ် နှစ်ပါးပေါင်းသော အစာအာဟာရ ဆေးတို့ဖြင့် ဆက်လက် ပေးသွင်း ကုသရာသည်။

အထက်ပါတို့ကို ပုံစံချပြီး လေ့လာရန် အရေးကြီးသည်။ ပုံစံချပြီး လေ့လာ သည့်အခါတွင် အတွင်းနှစ်လုံးတိုင်း နှစ်လုံးတိုင်းတို့သည် အန္တော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ၊ ဝံသေ တို့ကိုသာ တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ အလားတူပင် ပထမနှင့် စတုတ္ထတို့ကို လေ့လာပြန် သော် ဥသာစိန်ပန်း၊ ဒန်းလှကိုရှာ တို့ကိုသာ မြင်တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ ပထမနှင့် တတိယတို့သည် အောင်ပ၊ ကုလား၊ ဆွေသားတော်ရင်း တို့ကို တွေ့ရမည်။

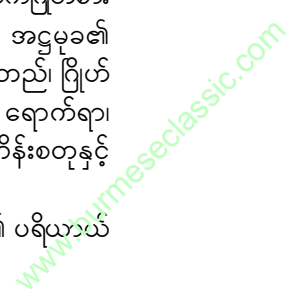
ထိုပုံစံ၏ အတွင်းနှစ်လုံးဖြစ်သော ပထမနှင့် ဒုတိယ-အန္တော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ၊ ဝံသေ တို့ကို ဓာတ်စာပေးခြင်း၊ ဆေးသွင်းခြင်းမပြုမူဘဲ အတွင်းနှစ်လုံးကိုရန်၊ အပြင် နှစ်လုံးကိုမိတ် ဟူ၍ အမှတ်ပြုကြသည်။

ထို့ကြောင့် ဗေဒင်ဆရာတို့က အတွင်းနှစ်လုံးကို ရန် ဟု အဋ္ဌမုခကိန်းနှင့် ယူဆကြသည်။

ဥပမာ အသက် (၁၇) နှစ်ရှိသော သူသည် ကြာမုံဝတ်ရင့် ပြုဟ်အိမ်မှာပင် ရှိနေသည်။ အသက် (၁၇) နှစ်နှင့် ကြာဟူသော တနင်္လာပြုဟ်သက် (၁၅) နှစ်တို့ကို ပေါင်းသော် (၃၂) ရသည်။ ရှစ်နှင့်စားသော် သူည ကြွင်း၏။ (၁၇) နှစ်နှင့် မှုံ ဟူသော ကြာသပတေးပြုဟ်သက် (၁၉) တို့ကို ပေါင်းသော် (၃၆) ရသည်။ ရှစ်နှင့်စားသော် (၄)ခု ကြွင်း၏။

ခရီးသွားလို၊ ထိုရပ်ပြုဟ်နှင့်၊ သက်ကိုတည်ထား၊ ရှစ်ခုစားလော့၊ ကြွင်းငြား တစ်ဖော်၊ မင်းပူဇော်အံ့၊ ခွေးသော်ဆင်းရဲ၊ အောင်ပုံကြိန်း၊ ငြင်းကိန်းစတု၊ ငါးခုလာဘ၊ ဆကားဖျားနာ၊ သက်မှာခိုးသူ၊ သုဉ်းမူတစ်ဖန်၊ အိမ်မပြန်သည်၊ ရှင်ပျံရသော့၊ ဟောရိုး တည်း ဟူသော ခရီးသွား လင်္ကာတို့ကလေးကို ဗေဒင်ဆရာတို့ သက်ရောက်ပြုဟ်စား တွင် အသုံးပြုလေ့ရှိကြသည်။ အသက်မည်မျှပင်ရှိစေ ခရီးသွားလိုလျှင် အဋ္ဌမုခ၏ ကြာမုံဝတ်ရင့် လင်္ကာအတိုင်း ပြုဟ်ရှစ်ခွင်စလုံးမှာ ကြည့်လျှင် အသက်တည်၊ ပြုဟ် ရှစ်လုံးနှင့်စား၊ အကြွင်းကို တနင်္လာခွင်မှစပြီး လက်ဝဲရစ် ရေတွက်သော် ရောက်ရာ၊ ကျရာအိမ်၏ အတွင်းနှစ်လုံးတို့သည် ရန် ဖြစ်သည်ဟု သိရမည်။ ငြင်းကိန်းစတုနှင့် သုဉ်းမူတစ်ဖန် အိမ်မပြန်ဆိုသည်များကိုသာ တွေ့ရလိမ့်မည်။

ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်းအစက ရေးသားခဲ့သည့် ပြုဟ်ရှစ်လုံးတို့၏ ပရိယာယ်



များကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်နားလည်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ယင်းသို့ သော ပြုတ်ရှစ်လုံးတို့၏ ပရိယာယ်များကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက် နားလည်ထား သည်နှင့်အမျှ လိုအပ်သည့်အခါ တွက်ချက်ရာတွင် များစွာ အထောက်အကူ ပြုသည် ကို ကြံတွေ့ရပါလိမ့်မည်။

အဋ္ဌမုခ ဓာတ်ကျမ်းနှင့် ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်းတို့သည် တူသယောင် ဖြစ်သော်လည်း ကုထုံးကုဟန်များမှာ လုံးဝ မတူညီကြချေ။ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ် ကျမ်းသည် ဗျည်းသုံးဆယ့်သုံးလုံး၊ သရရှစ်လုံး၊ ဝဏ္ဏလေးဆယ့်တစ်လုံးတို့ကို အရင်း တည်ပြီး ရေးသမျှ ဖတ်သမျှတို့၏ အမည်ပညတ်များဖြင့်သာ ဝေဒနာကို ကုသခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ဆရာက ကြီးသူကို မဆိုထားဘိ၊ ကလေး ငယ်များပင် သိနိုင်သည်။ ကကြီး၊ ခခွေး စာကလေးဟု အရေးမယူဘဲ အကွရာ ဘုရားရှပ်အား ဘာမဟုတ် မစွဲကြလေနှင့်၊ အမြန်ယာမ မှန်သမျှတို့မှာ အကွရာသာ မူလ၊ ရုပ်စစ်နာမ်စစ်၊ အမြစ်တရား ခေါ် ဆိုပညတ်၊ အကွရာနှင့်ချီပြီး အမည်ပညတ်ကို မှတ်ယူရမည်ဟု ပြဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ နားဝယ်ကျပ်ကျပ်၊ မြဲစွာမှတ်လော့၊ ပညတ် ခိုက်ရာ၊ ဓာတ်သက်ပါကြောင်း ဉာဏ်ဖြင့်လောင်းသည်၊ ပေးကောင်းစွာလှ၊ ထွေရာ ပိုးဝါး၊ ယူမမှားနှင့်၊ ဘုရားပညတ်၊ သမ္ဘာရင့်သူ၊ လွယ်ကူမတ္တ၊ သိနိုင်ကြလိမ့်၊ ဘဝ ပြည်သူ အကြောင်းတည်း ဟူ၍လည်း ပညတ်ရှိရာ ဓာတ်သက်ပါကြောင်း၊ ပညတ် ခိုက်ရာ ဓာတ်သက်ပါကြောင်းများကိုလည်း ထပ်ခါထပ်ခါ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်တွင် က-ဝ-အ-စ၊ လေးဝဓာတ်ချက်၊ ယွင်းမကွက်သည်၊ ဖြစ် ပျက်ခြားနား၊ သဘောထားသော်၊ အ-ဝယ်ဇကန်၊ ဓာတ်ရင်းမှန်၏ ဟု ပြဆိုသည်။ က-ဝ-အ-စ ဟု ပြသော်လည်း ဓာတ်ဆရာ၏ အယူအဆကို ထိုနေရာမှာပင် အ၊ ဝယ်ဇကန်၊ ဓာတ်ရင်းမှန်၏ဟု ပြန်လည် ရှင်းလင်းဖော်ပြထားသည်။ အ၊သည် အန္တော၊ စ၊သည် စရေ၊ က၊သည် ဂဗ္ဘေ၊ ဝ၊သည် ဝံသေဟု ပြန်လည် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

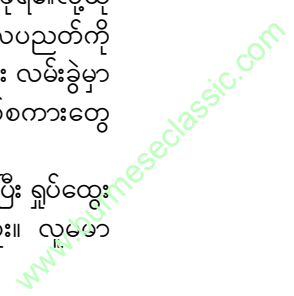
အဋ္ဌမုခ ဓာတ်ဆရာကမူ ထိုအပိုဒ်မှာပင် **ပထမက၊ ပြသည့်ဓာတ်ကို၊ အဖို ယူမှ၊ အမဟုသည်၊ နည်းတူဖော်ပြ၊ အန္တောချ၍** ဟု ပြသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ဆရာကမူ **ပထမက၊ ပြသည့်ဓာတ်ကို၊ အဖိုမယူ၊ အမ ယူရှင့်၊ နည်းတူ ဖော်ပြ၊ အန္တောချ၍** ဟု ပြဆိုကာ အဋ္ဌမုခကျမ်းမှ လမ်းခွဲထွက်လိုက် သည်ကို မြင်တွေ့ရသည်။ ဤနေရာသည် အလွန် နားရှုပ်ထွေးဖွယ်ရာ ဖြစ်သည်။ စာရေးသူလည်း မျက်စိလည်ဖူးသည်။ ဆရာကြီးက ရှင်းပြသောအခါကျမှ ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ကာ ဆိုလိုရင်းကို နားလည်တော့သည်။

ဆရာကြီးက . . .

“ပြသူနဲ့ အပြခံသူကိုမှ နားမလည်ကြဘူးလား၊ ရှေ့ကိုလည်း ဆက်မဖတ်ကြ ဘဲကိုး။ အန္တောချ၍၊ ဂဗ္ဘေ ဝံသေ၊ စရေအဆိုး၊ ဖုံးသည့်ဓာတ်ကို၊ မဆိုအမ၊ အဖိုရ၏ လို့ ပါသေးတယ် မဟုတ်လား။ ဖုံးတဲ့ဓာတ်ကို အမ မဆိုဘူးကွယ်။ အဖိုရ၏လို့ဆို တယ်။ အဲဒါ လမ်းခွဲထွက်တာပဲ။ သူက ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ဆရာပဲ။ ပုဂ္ဂလပညတ်ကို ပေါ်လွင်အောင် သူ ဉာဏ်ထက်သလောက် ကြိုးစားရမယ်။ ရှေ့မှာလည်း လမ်းခွဲမှာ တွေ အများကြီးရှိသေးတယ်။ ဒီပညာကို လိုချင်ရင် ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်စကားတွေ ကို မျက်ခြည်မပြတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

“အမှန်တော့ ဓာတ်ဆရာရဲ့ ဉာဏ်ကို မမိတဲ့အခါမှာ မျက်စိလည်ပြီး ရှုပ်ထွေး ကုန်ကြတာပဲ။ နားမလည်တဲ့အခါမှာ ရှေ့ဆက် မကြိုးစားကြတော့ဘူး။ လူမမှာ



တစ်ယောက်ကို ငါကုနေတဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေတာပဲ။ ဝိုင်းသာ ကြည့်နေကြတယ်။ ဘာတစ်ခုမှ နားလည်ကြတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါသာဖြစ်တယ်။ ပညာ ကိုလည်း မချီးမွမ်းဘဲ မနေနိုင်ကြဘူး။ မင်းနဲ့မောင်ဘခိုင်ကတော့ ပြုလို့သလို တော် ပါသေးတယ်။ (နေလဝိဇ္ဇာ ဆရာခိုင်ကို ဆိုလိုရင်း ဖြစ်သည်။)

အိုင်ကလောင်၊ တော်ခရမ်း၊ အဖျောက်၊ ဇကာကြီး၊ ဓနုဖြူ၊ သပြေ၊ ဝေလာ ဝေး၊ ညောင်တုန်း၊ ဒီနယ်တွေတစ်လျှောက်မှာ ငါပေးထားတဲ့ စာအုပ်တွေ နည်းတာ မဟုတ်ဘူး။ စာအုပ်တွေယူထားပြီး တစ်နှစ်တစ်နှစ်မှာ စပါး တင်းအစိတ်စီတော့ ပေးကြပါရဲ့။ စာအုပ်အကြောင်း သွားမေးရင်တော့ ဘာတစ်လုံးမှ မသိကြဘူး။ ပညတ်လောက်၊ ရုပ်ဆေးနာမ်ဆေးလောက်သိရုံနဲ့ စားသောက်နေကြတော့၊ ဒီလိုနဲ့ သူတို့ ကျန်းမာရေးကလည်း ကောင်းနေတော့ ကျေနပ်နေကြတာပေါ့ကွာ။ တော်ရုံ တန်ရုံ ရောဂါလောက်တော့ သူတို့အသိဉာဏ်နဲ့သူတို့ ကုနေကြတာပဲ။ ပျောက်တန် သလောက် ပျောက်တော့ ဆက်မကြိုးစားချင်ကြတာလည်း ပါတယ်ထင်ပါရဲ့။”

ဟု ဆရာကြီးက စာရေးသူကို ပြောပြဖူးသည်။

(၁၃၀၁) ခုနှစ်လောက်တွင် စာရေးသူ ဥက္ကံမြို့မှာ နေထိုင်ခိုက် ဖြစ်သည်။ ဆရာကြီး၏ တပည့် မငွေရင်၏ကလေး (၃) လသားကလေးမှာ တစ်ကိုယ်လုံး ချစ်ချစ်တောက်အောင် ကိုယ်ပူနေသည်။ ထိုအခါ မငွေရင်၏အစ်မ ဆရာကြီး၏ တပည့် မဖွားမှီက ကလေးကို ရေချိုးပြီး တောင်တန်ကတိုးလူးကာ သိပ်ထားလိုက် သည်။ ထိုကလေးမှာ အသက် (၃၀) ကျော်အရွယ်ဖြင့် ယခုတိုင် အသက်ရှင်လျက် ရှိသည်။

ထိုသို့ ပြုမှုနေသည်ကို စာရေးသူလည်း မျက်စိလည်နေတော့သည်။ စာရေး သူသည် အာဒိကပ္ပ ဒွါဒသိန်၊ တြိသတ်၊ အဘိဓမ္မာတောင်သာ ဓာတ်ကျမ်းများကို ဆရာများထံ နည်းနာခံပြီး လက်ထပ်သင်ယူခဲ့ဖူး၏။ ထိုပညာများနှင့် မည်သို့မျှ စပ်ဟပ်မရအောင် ဖြစ်နေသောကြောင့် မျက်စိလည်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း သူနည်းနှင့်သူတော့ မှန်လို့ပေါ့ဟု စဉ်းစားစရာဖြစ်လာသည်။ ထိုအချိန်က စာရေးသူ သည် ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်း ပညာများကို ဆရာကျန်၏ထံတွင် တပည့်ခံသင် ယူပြီးဖြစ်သဖြင့် ဆရာကြီး ဆရာလှိုင်ထံတွင် ဆက်လက်ကာ ပညာရင်နို့ သောက်စို့ နေချိန်လည်း ဖြစ်သည်။

ယခုကာလ ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ပညာကို လေ့လာလိုက်စားကြသူများအနက် ခေတ်ပညာတတ်များ အမြောက်အမြားရှိနေပြီကို မြင်တွေ့ရသည်။ ကျမ်းရင်းလင်္ကာ (၂၉) ပိုဒ်တွင် ပါရှိဖော်ပြသည့် စကားလုံးများကို လေ့လာကြည့်လျှင် စကားလုံးတိုင်း စကားလုံးတိုင်းတို့သည် တွေး၍ မဆုံးနိုင်စရာ၊ စဉ်းစားကြံဆ၍ မဆုံးနိုင်စရာများ သာဖြစ်ကြောင်း ရိပ်စားမိကြပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာနှင့် လက်ထပ်သင်ကြား ယူခြင်း မရှိပါက စာကတခြား ကုထုံးကတခြား ဖြစ်သွားတတ်သည်ကို ကြုံတွေ့ ရတတ်သည်။ စဉ်းစားလေလေ၊ ကြံဆလေလေ၊ မျက်စိလည်လေလေများကိုလည်း မြင်တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ဆရာ၏ အယူအဆများမှာ အလွန် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းပါသည်။ အဋ္ဌမူခဓာတ်ကျမ်းနှင့် လမ်းခွဲလိုက်ပုံမှာလည်း စိတ်ဝင်စားဖွယ် ပင် ဖြစ်ပါသည်။ **ဓာတ်ရင်း စားခြေမှ ဓာတ်ရင်းအခြေ** သို့လည်းကောင်း၊ **ကမ္ဘာ မိတ်ကြီး၊ သင်းသီတာမှ ကမ္ဘာမိတ်ကြီး၊ သင့်သည်တဝ** သို့လည်းကောင်း၊ **ပထမ အရင်း၊ သင်းဖော်ခြင်းကားမှ ပထမအရင်း၊ သင်းဝင်ခြင်းကား** သို့လည်းကောင်း။



လမ်းခွဲထွက်သွားသည်ကို မြင်တွေ့ရသည်။ **ဓာတ်ရင်းအခြေ၊ မိတ်ဆွေတော်ရာ** ဆိုသောစကား၊ အသင်းအပင်းဖြစ်သော အံတင်းစရေ ဆိုသည့် တနင်္ဂနွေ၊ စနေ၊ အင်္ဂါ၊ ရာဟု နေဂိုဏ်းဝင် ပါပဂြိုဟ်လေးလုံးတွင် **လေးထွေဓာတ်မှာ၊ ရန်မလာသည့် မှတ်ပါကုန်ကြ၊ သဟာယစစ်၊ အမှန်ဖြစ်၏** ဆိုသော စကားများမှာ ကြံရာ၊ မှတ်ရာ၊ စဉ်းစားစရာတွေ များလှပါသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ပညာကို လေ့လာလိုက်စားသူ အများအပြားတို့မှာ ပါပ၊ သောမ၊ ရုပ်၊ နာမ် ခွဲတတ်ရုံမျှဖြင့် နာမ်သင့်ကောက်ပြီး ဓာတ်စာပေးခြင်း၊ ဆေးပေးခြင်းဖြင့် ကုသနေကြသည်ကိုသာ အများအပြား တွေ့ရသည်။ ထိုမျှ တတ်ရုံဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးကာ ရှေ့ဆက် မကြိုးစားတော့သည်များကိုလည်း မြင်တွေ့ရတတ်ပါသည်။ ပညာရပ်တစ်ခု ဟူသည်မှာ လေ့လာလိုက်စား၍ မဆုံးနိုင်ပေ။ ပို၍ နက်ရှိုင်းကျယ်ပြန့်စွာ လိုက်စားလေလေ၊ ပို၍ မဆုံးနိုင်လေ၊ ပို၍ အကျိုးရှိလေလေ သဘောကို စိတ်နှလုံးဝယ် သံမှိုစွဲထားရန် လိုပါသည်။

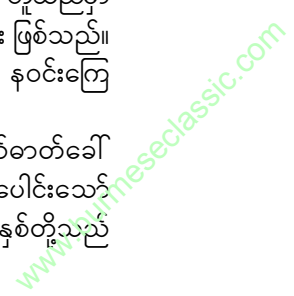
အထက်ပိုင်းက ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မငွေရင်၏ကလေးမှာ တစ်ကိုယ်လုံး ချစ်ချစ်တောက်ပူနေသည်ကို ရေချိုးပြီး တောင်တန်ကတိုးလူးကာ သိပ်ထားလိုက်ခြင်းအားဖြင့် နောက်တစ်နေ့တွင် ကလေးနေကောင်းသွားသည်။ စာရေးသူမှာ သဘောမပေါက်နိုင်သောကြောင့် ထိုအကြောင်းအရာကို ဆရာကြီးအား ပြန်ပြောပြမိသည်။ ထိုအခါ ဆရာကြီးက... “ဒါတွေဟာ ပထဝီလွန်လို့လား၊ အာပေါလွန်လို့လား၊ တေဇောလွန်လို့လား၊ ဝါယောလွန်လို့လား၊ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့ကွယ်။ မထူးဆန်းဘူးလားကွယ်” ဟု ပြောကာ ပြုံးနေပါသည်။

အဋ္ဌမုဒကျမ်း၌ **မိဿကအခြေ၊ ဖော်ထုတ်ပေအံ့** ဟု စပ်ဆိုထားသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ်ကမူ ရာသီဟူသည်မှာ (၁၂) ရာသီကို အကြောင်းပြုသည်။ ထို့ကြောင့် (၁၂) ရာသီ စက်ဝန်းဖွဲ့ပြီး တစ်ရာသီ၊ တစ်ရာသီ၌ အန္တော-ဂဗ္ဗေ၊ စရေ၊ ဝံသေတည်းဟူသော မီးဓာတ်၊ လေဓာတ်၊ မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်လေးပါးတို့ကို မိဿရာသီ တန်ခူးလကို အစပြုကာ မိန်ရာသီ တပေါင်းလတိုင် ထားရှိသည်။ ယင်း(၁၂)ရာသီစက်ဝန်းကို ပေါင်းစုလိုက်သောအခါ မီးနှင့်ရေ၊ အပူအအေး နှစ်ပါးသာ ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် **မိဿအခြေ၊ ဖော်ထုတ်ပေအံ့** ဟု စပ်ဆိုခဲ့သည်။

မြေရေလေးရပ်၊ ဝင်္ဂဓာတ်မှာ၊ ရန်သာပံ့သူ၊ မှတ်တုံရှုလော့ ဟူသည်မှာ မြေရေလေးရပ်သည် မြေဓာတ်ဖို၊ မြေဓာတ်မ၊ ရေဓာတ်ဖို၊ ရေဓာတ်မတို့ကို ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုမြေနှင့် ရေသည် ဘာကြောင့် ရန်သူဟု ခေါ်ပါသနည်းဟု ဆရာကြီးက မေးသည်။ စာရေးသူက ဝင်္ဂနှင့် ပံ့သူတွင် **ဝင်-ဗုဒ္ဓဟူး**နှင့်၊ **ဂ-တနင်္လာ**တို့မှာ ဓာတ်ဖိုအချင်းချင်း ဖြစ်သည်။ **ပံ-ကြာသပတေး**နှင့် **သူ-သောကြာ**တို့သည် ဓာတ်မအချင်းချင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်ဖိုအချင်းချင်း၊ ဓာတ်မအချင်းချင်းတို့ကို **ရန်** ဟု ကောက်ယူကြောင်း ပြန်လည် ဖြေဆိုခဲ့ပါသည်။

သေလာကျောက်ဓာတ်၊ ရေပုပ်ဓာတ်နှင့် ဖက်စပ်စရာ မှတ်တုံပါလော့ ဟူသည်မှာ **ခေါင်သောက်** တနင်္လာနှင့် သောကြာတို့သည်လည်း နဝင်းကြေဓာတ်များ ဖြစ်သည်။ သို့ဆိုရာတွင် **လူမိုက်** ဟူသော ဗုဒ္ဓဟူးနှင့် ကြာသပတေးတို့သည်လည်း နဝင်းကြေကြောင်း မဖော်ပြဘဲနှင့် သိရပါမည်။

ရေပုပ်ဓာတ်ခေါ် သောကြာနာမ် **သ-ဟ**နှင့် သေလာကျောက်ဓာတ်ခေါ် တနင်္လာနာမ် **က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ၊ င** တစ်ခုခု၏ အမည်ပညတ်တို့ကို ပေါင်းသော် သောကြာနာမ် ဂြိုဟ်သက် (၂၁) နှစ်နှင့် တနင်္လာနာမ် ဂြိုဟ်သက် (၁၅) နှစ်တို့သည်



(၃၆) ရသည်။ (၃၆) ကို (၃) နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ (၉) နှင့်သော်လည်းကောင်း စားသော် ပြတ်၏။ ကြေ၏။ ထို့ကြောင့် ခေါင်သောက် ဓာတ်နှစ်ပါးတို့ စပ်သော် တြင်းကြေ၊ နဝင်းကြေ၏။

ဗုဒ္ဓဟူးနာမ် ယ၊ လ၊ ဝ အမည်ပညတ်တစ်ခုနှင့် ကြာသပတေးနာမ် ပ၊ ဖ၊ ဗ၊ ဘ၊ မ တစ်ခု၏ အမည်ပညတ်တို့ကို ပေါင်းလျှင်လည်း အလားတူပင် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဟူးနာမ် ပြိုဟ်သက် (၁၇) နှစ်နှင့် ကြာသပတေးနာမ် ပြိုဟ်သက် (၁၉)နှစ်တို့ကို ပေါင်းလျှင် (၃၆) ရသည်။ ထို (၃၆) ကို (၃) နှင့်သော်လည်းကောင်း၊ (၉) နှင့်သော် လည်းကောင်း စားသော်ပြတ်၏။ ကြေ၏။ လဂိုဏ်းတွင် ခေါင်သောက်နှင့် လူမိုက် ဓာတ်စပ်သည်။

နေဂိုဏ်းတွင်လည်း တနင်္ဂနွေနာမ် အ၊ အာ၊ ဣ၊ ဤ၊ ဥ၊ ဦ၊ ဧ၊ ဩ အမည် ပညတ် တစ်ခုနှင့် ရကောက် အသံပါသော ရာဟုနာမ် အမည်ပညတ် တစ်ခုတို့ကို ပေါင်းကြည့်နိုင်သည်။ တနင်္ဂနွေနာမ် ပြိုဟ်သက် (၆) နှစ်နှင့် ရာဟုနာမ် ပြိုဟ်သက် (၁၂)တို့ကို ပေါင်းလျှင်(၁၈) ရသည်။ ၎င်းသည်လည်း တြင်းကြေ၊ နဝင်းကြေသည်။

အင်္ဂါနာမ် စ၊ ဆ၊ ဇ၊ ဈ၊ ည အသံပါသော အမည်ပညတ် တစ်ခုနှင့် စနေနာမ် တ၊ ထ၊ ဒ၊ ဓ၊ န တစ်ခုတို့၏ အသံပါသော အမည်ပညတ်တို့ ပေါင်းရာ တွင် အင်္ဂါပြိုဟ်သက်(၈)နှစ်နှင့် စနေနာမ်ပြိုဟ်သက် (၁၀) ဖြစ်သဖြင့် (၁၈) ရသည်။ ထို (၁၈) သည်လည်း တြင်းကြေ၊ နဝင်းကြေပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နေဂိုဏ်းတွင် **အရိုင်းနှင့်စိတ်တို့** ဓာတ်စပ်သည်။ ယင်းသို့ အမည်ပညတ်တို့ဖြင့် ဆေးဖြစ်ရန် ဓာတ်စပ်ပုံများကို ကြံဆရပေလိမ့်မည်။

ခေါင်သောက်မှာ သီးသီးနှင့် သကြား၊ လူမိုက်မှာ ဝက်သားနှင့် ဂေါ်ဖိပန်း၊ အရိုင်းမှာ ငါးအိုက်နှင့် ရဲယိုရွက်။ စိတ်တို့မှာ နွားသားနှင့် မန်ကျည်းမှည့်၊ နွားနို့နှင့် ဆား စသည်ဖြင့် စဉ်းစားနှိုင်းချိန်ပြီး စပ်ယူရပါမည်။

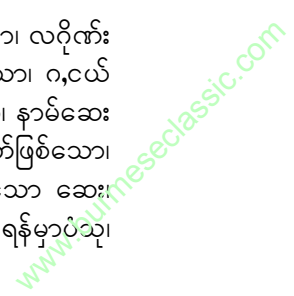
ဆရာကြီးက ဝင်္ဂဓာတ်မှာ၊ ရန်သာပံ့သူ၊ မှတ်တုံ့ရွလော့နှင့် ရန်မှာ မိတ်တွဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်၊ ပေးစေချင်၏ ဆိုသော စကားများကို ရှင်းပြရန် စာရေးသူအား စစ်မေး သည်။ စာရေးသူက အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည် ဖြေဆိုပါသည်။

(ပုံစံ - ၂၀)

၁	၂	၃
၆		၄
၈	၅	၀

မောင်ဝင်းဟူသော အမည်ပညတ်ရှိသူ (ဝါ) ယ-လ-ဝ အမည်ပညတ်အသံပါသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၏ ပုံစံကို တစ်ဖက်ပါ အတိုင်း ချသည်။

ယ-လ-ဝ အမည်ပညတ် တစ်ခုပါသော၊ ဗုဒ္ဓဟူးပညတ်ပါသော၊ လဂိုဏ်း ပညတ်ပါသော၊ မောင်ဝင်း၏ ဓာတ်ဖိုနှစ်ပါးစပ်သော၊ ရန်ဓာတ်ဖြစ်သော၊ ဂ၊ ငယ် ဟူသော က၊ ခ၊ ဂ၊ ယ၊ င အသံတစ်ခုပါသော၊ အမည်ပညတ်ပါသော၊ နာမ်ဆေး ဖြစ်သော၊ အစာအာဟာရတစ်ခုခုတွင် ရန်မှာမိတ်တွဲ ဆိုသဖြင့် ကမ္ဘာမိတ်ဖြစ်သော၊ ကြာသပတေးနာမ် ပ၊ ဖ၊ ဗ၊ ဘ၊ မ အမည်ပညတ် အသံတစ်ခုပါသော ဆေး၊ အစာ၊ အာဟာရ တစ်ခုခုတို့ကို စပ်ရပါမည် စသည်ဖြင့် ဝင်္ဂဓာတ်မှာ၊ ရန်မှာပံ့သူ၊



မှတ်တုံရှုလော့နှင့် ရန်မှာမိတ်တွဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်၊ ပေးစေချင်တို့ကို ရှင်းလင်းပါသည်။
 ဆရာကြီးက “ယခုလို ပုံစံချလိုက်သောကြောင့် သောမနာမိ လဂိုဏ်းအတွက် သောကြာနာမိတစ်ခုက လွဲလျှင် ပုံစံတွင် ရုပ်ဆေးဖြစ်သည့် အရိုင်းနှင့် စိတ်တို့အလိုလိုပေါ်လာသည်ကို မြင်ပြီမဟုတ်ပါလော့” ဟု ပြောပါသည်။ ဆက်လက်ပြီး အစာနှင့် ဆေးများကို စပ်ပြရန်ပါ ခိုင်းပါသည်။

အလွယ်အားဖြင့် ခဝဲသီး၊ ဂေါ်ရခါးသီးနှင့် ပဲပင်ပေါက် သုံးမျိုးစပ်ကာ ဟင်းချက်ခြင်း၊ နွယ်ချို၊ နံ့သာဖြူနှင့် ကန့်ဘလူသုံးမျိုးစပ်၍ ဆေးဖြစ်ခြင်းများကို ပြန်လည်ဖြေဆိုခဲ့ရသည်။

(ဝင် ဟူသော ပုံစံတစ်ခုခုကို နည်းမှီပြီး အောက်ပါအတိုင်း ပုံစံများချကာ တွက်ဆနိုင်ပါသေးသည်။)

ဂ-ဟူသော ပုံစံ (ဝါ) က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ၊ င အမည်ပညတ်အသံပါသူ၏ ပုံစံ။

(ပုံစံ - ၂၁)

၁	၂	၃
၆		၇
၈	၅	၀

မောင်ဂ၏ ဓာတ်ဖိုချင်းဖြစ်သော ဗုဒ္ဓဟူး (ဝါ) တနင်္လာ၏ ရန်ဖြစ်သော ဗုဒ္ဓဟူးတွင် ရန်မှာ မိတ်တွဲသော် ကမ္ဘာမိတ် ဝံသေ ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဟူး၏ မိတ် သောကြာဟု သိပြီးလျှင် မောင်ဂ၏ ရုပ်ဆေးဖြစ်သော **အရိုင်းနှင့် စိတ်တို့** တို့သည် ပုံစံတွင် ပေါ်လွင်လျက်ရှိသည်။

ပံ-ဟူသောပုံစံ (ဝါ) ဝ၊ ဖ၊ ဗ၊ ဘ၊ မ အမည်ပညတ် အသံပါသူ၏ ပုံစံ

(ပုံစံ - ၂၂)

၁	၂	၃
၆		၇
၈	၅	၀

မောင်ပံ၏ ဓာတ်မချင်းဖြစ်သော သောကြာ (ဝါ) ကြာသပတေး၏ ရန်ဖြစ်သော သောကြာတွင် ရန်မှာ မိတ်တွဲသော် ကမ္ဘာမိတ် ဝံသေ ဖြစ်သည်။ မောင်ပံ၏ ရုပ်ဆေး **အရိုင်းနှင့်စိတ်တို့**ကို ပုံစံတွင် တွေ့ရလိမ့်မည်။

သု-ဟူသော ပုံစံ (ဝါ) သ-ဟ အမည်ပညတ် အသံပါသူ၏ ပုံစံ

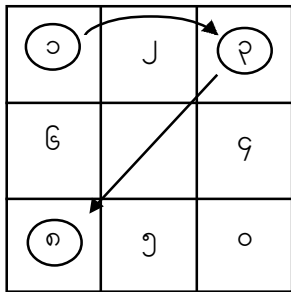
(ပုံစံ - ၂၃)

၁	၂	၃
၆		၇
၈	၅	၀

မောင်သု၏ ဓာတ်မချင်းဖြစ်သော ကြာသပတေး (ဝါ) သောကြာ၏ ရန်ဖြစ်သော ကြာသပတေးတွင် ရန်မှာ မိတ်တွဲသော် ကမ္ဘာမိတ် ဂဗ္ဘ ဖြစ်သည်။ မောင်သု၏ ရုပ်ဆေး **အရိုင်းနှင့်စိတ်တို့**ကို ပုံစံတွင် မြင်တွေ့ရမည်။

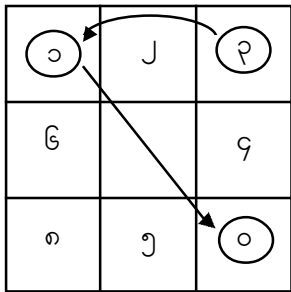
(တစ်ဖက်ပါပုံစံတို့သည် သောမလေးချက်၊ လကထွက်၊ ဆက်ဆက်သိပါလေဟူသော အချက် ဖြစ်သည်။ ရုပ်ဆေးကို တစ်ပုံစံတည်း ပြသော်လည်း ဉာဏ်ထက်မြက်လျှင် ထက်မြက်သလို အသုံးပြုနိုင်ကြလေသည်။)

ပါပဂြိုဟ်နေဂိုဏ်းဖြစ်သော (ဝါ) ဖိုနှင့်ဖိုချင်း၊ မနှင့်မချင်းဖြစ်သော အန်-စ-တောရေမှ အ-အာ-ဣ-ဤ-ဥ-ဇ-ဩ အမည်ပညတ် အသံပါသူ၏ ပုံစံ
(ပုံစံ - ၂၄)



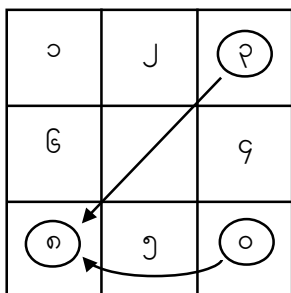
မောင်အန်၏ ဓာတ်ဖိုချင်း ဖြစ်သော အင်္ဂါ (ဝါ) တနင်္ဂနွေ၏ ရန်ဖြစ်သော အင်္ဂါတွင် ရန်မှာ မိတ်တွဲသော် ကမ္ဘာမိတ် စရေဟု သိရသည်။ ထိုအခါ မောင်အန်၏ ရုပ်ဆေးဖြစ်သော လူမိုက်ခေါင်သောက်သည် ပုံစံတွင် ပေါ်လာမည်။ ဗုဒ္ဓဟူးနှင့်ကြာသပတေး၊ တနင်္လာနှင့် သောကြာဟူ၍ သိပြီးလျှင် ထို (၂-၆ နှင့် ၄-၅) တို့၏အမည်ပညတ်သည် ရုပ်ဆေး ပုဂ္ဂလပညတ်ကုထုံးကို သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ပြီး သုံးစွဲနိုင်သည်။

စ-ဟူသော ပုံစံ (ဝါ) စ-ဆ-ဇ-ဈ-ည အသံပါသော အမည်ပညတ်ရှိသူတို့၏ ပုံစံ
(ပုံစံ - ၂၅)



မောင်စ၏ ဓာတ်ဖိုချင်းဖြစ်သော တနင်္ဂနွေ (ဝါ) အင်္ဂါ၏ ရန်ဖြစ်သော တနင်္ဂနွေတွင် ရန်မှာ မိတ်တွဲသော် ကမ္ဘာမိတ်အန္တောဟု သိနိုင်သည်။ မောင်စ၏ ရုပ်ဆေးမှာ လူမိုက်ခေါင်သောက် ဖြစ်သည်။

တော-ဟူသော ပုံစံ (ဝါ) တ-ထ-ဒ-ဓ-န-အသံပါသော အမည်ပညတ်ရှိသူတို့၏ ပုံစံ
(ပုံစံ - ၂၆)



မောင်တော၏ ဓာတ်မချင်း ဖြစ်သော ရာဟု (ဝါ) စနေ၏ ရန်ဖြစ်သော ရာဟုတွင် ရန်မှာ မိတ်တွဲသော် ကမ္ဘာမိတ် စရေ ဖြစ်သည်။ မောင်တော၏ ရုပ်ဆေးသည် လူမိုက်ခေါင်သောက် ဖြစ်သည်။

ရေ ဟူသော ပုံစံ (ဝါ) ရကောက်အသံပါသော

(ပုံစံ - ၂၇) အမည်ပညတ်ရှိသူတို့၏ ပုံစံ

၁	၂	၃
၆		၄
၈	၅	၇

မောင်ရေ၏ ဓာတ်မချင်းဖြစ်သော စနေ (ဝါ) ရာဟု၏ ရန်ဖြစ်သောစနေတွင် ရန်မှာ မိတ်တွဲသော် ကမ္ဘာမိတ်အန္တော ဖြစ်သည်။ မောင်ရေ၏ ရုပ်ဆေးသည် **လူမိုက်ခါင်သောက်** ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ ပုံစံရှစ်မျိုးတို့ကို လေ့လာပြီး ပုံစံများကိုပါ အထပ်ထပ်အခါခါ ချ၍ လေ့လာရန် လိုသည်။ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လေ့လာပြီးသောအခါတွင် အရေးကြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်တည်း ပုံစံပြန်ချမနေရတော့ဘဲ မျက်စိထဲတွင် ထင်းထင်းရှင်းရှင်း မြင်တွေ့နေရပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အလွယ်နှင့်ပင် သောက်ဆေး၊ စားဆေး၊ အစာအာဟာရ စသည်များကို ရွေးချယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ပါပ၊ သောမ၊ ရုပ်၊ နာမ် ခွဲခြမ်းတတ်ရုံမျှဖြင့် ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ပညာသည် မပြည့်စုံသေးချေ။ လမ်းဆုံးကိုရောက်ပြီဟု မမှတ်ယူသင့်ပါ။ သို့သော်လည်း မိမိနှင့် တည့်သောအစာ၊ မတည့်သောအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်တတ်ပြီဆိုလျှင်ပင် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းကို လိုက်နာနေပြီဟု ဆိုနိုင်သည်။ *ဘဝနှင့်ပင်၊ ဉာဏ်မယှဉ်က၊ ရမ်းဆအစာ၊ စားသောက်ကာလျှင်၊ ရှင်သူမရဏ၊ စုတေကျလိမ့်၊ တွေးဆဆင်ခြင်၊ မသိမြင်သူ၊ များစွာရှင်လူ ဆိုသော စကားအရ ရမ်းဆစားသောက်ပြီး ရောဂါဝေဒနာရသောအခါကျမှ မိမိဘာကို စားမိသောကြောင့် ယခုလို ဝေဒနာခံစားရသည်ကို သိသောအဖြစ်မျိုးနှင့် မကြုံရလေအောင် သတိဆောင်ရန် လိုသည်။*

ပညတ်ရှိရာ ဓာတ်သက်ပါကြောင်းနှင့် ပညတ်ခိုက်ရာ ဓာတ်သက်ပါကြောင်းများကို အစဉ်အမြဲ သတိဆောင်ထားရန်လိုသည်။ အမည်ပညတ်ပါသော အရာဝတ္ထု မှန်သမျှတို့သည် မိမိတို့၏ ရုပ်ဆေး သော်လည်းကောင်း၊ နာမ်ဆေး သော်လည်းကောင်း တစ်ခုခု မချဖြစ်ရပါမည်။ ထိုသို့ မိမိအတွက် ရုပ်ဆေး ဖြစ်သည်၊ နာမ်ဆေး ဖြစ်သည်ကို သိနားလည်သည်နှင့်အမျှ များစွာ အကျိုးကျေးဇူး ရှိလှပေသည်။ ရုပ်ဆေးနာမ်ဆေးကို အသုံးချရာတွင်လည်း ပညတ်ခိုက်ရာ ဓာတ်သက်ပါကြောင်းကို မမေ့ရန် အရေးကြီးသည်။ ဘဲအုပ်ကြီးအော်နေသည်ကို ပြာနှင့်ပက်လျှင် အသံတိတ်သည်မှာ မှန်၏။ သို့သော်လည်း ဘဲအုပ်ကြီးကို စတိလောက်သောပြာဖြင့် ပက်ရုံမျှဖြင့် အကျိုးထူးမည် မဟုတ်သည်ကိုလည်း အလေးဂရုပြုရပါမည်။ ပန်းနှင့် ပေါက်လျှင်ကား မတိတ်ပါလောဟု အမေးရှိခဲ့သည်။ ဓာတ်ခိုက်သဖြင့် တိတ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အမှန်တကယ် ဓာတ်ခိုက်သည့် အရေအတွက်ဖြစ်ရန်သာ အရေးကြီးပါသည်။

အုန်းပင်ကို ထုံးသုတ်လျှင် သေသည်ဟု ဆိုသောကြောင့် သုတ်ကြည့်ရာ မသေကြောင်း၊ မာလကာပင်၊ စံပယ်ပင်၊ နှင်းဆီပင်တို့ကိုလည်း ဓာတ်နှင့်သေစေအောင် ပြုလုပ်လင့်ကစား မသေကြောင်းများကို စာရေးသူအား လူအချို့က မေးခဲ့ဖူးပါသည်။ အမှန်တကယ် ဓာတ်ခိုက်အောင် လုပ်နိုင်ပါက ဓာတ်သဘော၏ စကား

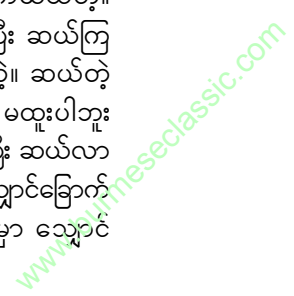
www.burmeseclassic.com

များ မှန်ကန်ကြောင်း တွေ့ရပါမည်။ အုန်းပင်ကို ထုံးသုတ်ရာတွင် ဓာတ်ခိုက်အောင် သုတ်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ စတိသဘောမျှသာ သုတ်ခဲ့သော်၊ အုန်းပင်လှပရုံမျှသာ သုတ်ခဲ့သော် သေနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ထို့ကြောင့် အုန်းပင်တစ်ပင်ကို ကျကျနန ထုံးသုတ်ပြခဲ့ရဖူးသည်။ ထိုအခါတွင် ဓာတ်ခိုက်အောင် ထုံးအသုတ်ခံရသည့် အုန်းပင်မှာ သေသွားသည်ကို လက်တွေ့မြင်ကြရသည်။

ဥက္ကံနယ်တွင် စာရေးသူ ကျောင်းဆရာအလုပ်ဖြင့် နေထိုင်စဉ်က အိမ်ရှေ့၌ ရွှေဖရုံပင်တစ်ပင် စိုက်ထားခဲ့သည်။ ရွှေဖရုံပင်မှာ များစွာ သန်စွမ်းလှပါသည်။ သန်စွမ်းသည့်အတိုင်းလည်း အသီးများ မြောက်မြားစွာသီးသည်။ သို့သော် သီးသမျှ အဖတ်မတင်ဘဲ ရှိသည်။ ဆရာကြီး ဆရာလှိုင်ရောက်လာသဖြင့် ရွှေဖရုံပင် အသီး မတင်ကြောင်းပြောပြရာ “အသီးမတင်ရင် လေးညှင်းနှင့်ထိုးပေါ့ကွ”ဟု ပြောသော ကြောင့် ပြောသည့်အတိုင်း လေးညှင်းနှင့်ထိုးပါသည်။ သို့သော်လည်း ရှေးနည်းတူ အသီးမတင်သည်ကိုသာ တွေ့မြင်ရသည်။ ထိုအခါ စိတ်ပေါက်ပေါက်ဖြင့် ဒါလောက် အသီးသီးပြီး အကျိုးမပေးချင်တဲ့ ရွှေဖရုံပင် သေချင်လည်း သေပေစေတော့ဟု ဆိုကာ အပင်ရင်းက အရိုးကို များများခွဲပြီး လေးညှင်းပွင့် အမြောက်အမြားကို ထိုးထည့်ထားလိုက်သည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်သည်တွင် ရွှေဖရုံပင်မှာ မသေဘဲ ဓားနှင့် ခွဲပြီး လေးညှင်းပွင့် ထည့်ထားသည့်နေရာမှ ကျီးပေါင်းတက်ကာ သီးသမျှအသီးများ ကောင်းစွာ တင်လေတော့သည်။ ထိုအချက်သည်လည်း မိမိရွေးချယ်သည့် ဓာတ် မှန်ကန်လင့်ကစား ဓာတ်ခိုက်အောင်ပြုလုပ်ပါက အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သာဓကတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ပြီး မသုံးတတ်လျှင် အကြောင်းထူးမည် မဟုတ်ပါ။

ဇလွန်မြို့နယ် ရေပေါက်ကလေးကျေးရွာရှိ ဆရာဦးဘသော်ထံတွင် အာဒိကပု ကျမ်းကို အမြင်နက္ခတ်နှင့်တကွ စာရေးသူ သင်ယူခဲ့ဖူးသည်။ ထိုအခါ ဆရာဦးဘ သော်က “ဘာတွေများ သင်ထားသေးသလဲ” ဟု မေးသည်။ စာရေးသူက မိမိ သင်ထားပြီး ပညာများဖြစ်သည့် ကြိသတ်၊ အဘိဓမ္မာတောင်သာ၊ ဒွါဒသိန်၊ နရသုခ၊ ပါဠိပုတ်ဓာတ်ကျမ်း၊ ရှမ်းကလေးကျွန်းဓာတ်ကျမ်းများ၊ ဒုတ်လုန်းဆရာတော် ဓာတ် ကျမ်း စသည်များနှင့် လေ့လာကြည့်ရှုနေသည့် ကျမ်းများကိုပါ အားပါးတရ ပြောပြ ပါသည်။ ထိုအခါ ဆရာဦးဘသော်က . . .

“မင်း . . . ဟိုဒင်းပြောသလို ဖြစ်နေပါဦးမယ်ကွာ။ မိုးတွင်းအခါမှာ ဧရာဝတီ မြစ်ရေကလည်း ကြီးနေ၊ မိုးသက်မုန်တိုင်းကလည်းကျ၊ လှိုင်းတွေကလည်း ထန် နေတုန်း၊ ဟိုဘက်ကမ်းက လှေတစ်စင်းက မြစ်ကို ဖြတ်ကူးလာတယ်။ မြစ်လယ် ရောက်တော့ နှစ်ပါလေရော။ ဒီဘက်ကမ်းမှာ စောင့်နေတဲ့ သူ့ဇနီးက ‘ကယ်ကြပါဦး ကယ်ကြပါဦး’လို့ အော်သတဲ့။ အော်တာမှ ရိုးရိုး မဟုတ်ဘူး။ ‘ကျွန်မယောက်ျား သျှောင်ခြောက်ဆယ်ကြီး ရေနစ်နေလို့ ကယ်ကြပါ ကယ်ကြပါ’လို့ အော်တယ်။ ဒါကို ကြားတဲ့ ကုန်းပေါ်က လူတွေက ‘ရေနစ်နေတဲ့လူဟာ သျှောင်ခြောက်ဆယ်တဲ့။ လာကြ၊ လာကြ’ ဆိုပြီး လှိုင်းတွေလေတွေကြားက ခဲခဲယဉ်းယဉ်းသွားပြီး ဆယ်ကြ တယ်။ လှေပေါ်ကို ဆွဲတင်လိုက်တော့ ခေါင်းတုံးတိုကြီးကို တွေ့ရသတဲ့။ ဆယ်တဲ့ လူတွေကလည်း ‘သျှောင်ခြောက်ဆယ်ဆိုလို့ ထွက်ဆယ်လိုက်ကြတာ။ မထူးပါဘူး ကွယ် မသေပါစေနဲ့တော့။ ကုန်းပေါ်ရောက်အောင်သာ ဆယ်ခဲ့ကြပါ’ ဆိုပြီး ဆယ်လာ တယ်။ ကုန်းပေါ်ရောက်တော့ အော်တဲ့မိန်းမကို ‘ခင်ဗျား ယောက်ျား သျှောင်ခြောက် ဆယ်ကြီးပါဆိုလို့ ကျုပ်တို့ သက်စွန့်ဆံဖျား ထွက်ဆယ်ကြတာ။ ဘယ်မှာ သျှောင်



ခြောက်ဆယ် ဟုတ်လို့လဲ။ ခေါင်းတုံးကြီးနဲ့ပါလား။ ကျုပ်တို့မှာ ကိုယ့်အသက်တောင် ကိုယ် ပဓာန မထားနိုင်ဘူး။ ခင်ဗျား ယောက်ျား သေမှာစိုးလို့သာ ကုန်းပေါ်အရောက် ယူခဲ့ရတယ်။ အမှန်တော့ ပြန်တွန်းချဖို့သာ ကောင်းတယ်' ဆိုပြီး ဆူကြ၊ ပူကြ၊ မာန်ကြ၊ မဲကြတယ်။ ဒီအခါမှာ မိန်းမက 'ခေါင်းပေါ်က သျှောင်ကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်မ ယောက်ျားက ဘာမှသာ မဟုတ်တယ် စာရေးယောင်ယောင်၊ ကျောင်းဆရာယောင်ယောင်၊ ဆေးဆရာယောင်ယောင်၊ ကုန်သည်ယောင်ယောင်၊ ပွဲစားယောင်ယောင်' ဆိုပြီး ယောင်ယောင်တွေ လျှောက်ပြောလိုက်တာ သျှောင် ခြောက်ဆယ်ထက်တောင် ကျော်သွားသေးတယ်။ မင်းလည်း အဲဒီလိုပဲ သျှောင် ခြောက်ဆယ် ကျော်နေပါဦးမယ်" ဟု ဆရာကြီး ဦးဘသော်က ပြောဖူးပါသည်။

မှန်ပါသည်။ စာရေးသူသည် ယောင်ခြောက်ဆယ်ကျော်ခဲ့ဖူးသည်။ နေရာ တကာမှာ စပ်စပ်စပ်စပ်ဖြင့် စပ်စပ်လေ့လာခဲ့သည်။ နယ်ချဲ့အင်္ဂလိပ်ကို မျိုးချစ်တောင် သူလယ်သမားများ ခုခံတိုက်ခိုက်တွန်းလှန်ကြသည့် သာယာဝတီ ဆရာစံ သူပုန် ခေတ်တုန်းကလည်း မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြင့် အရပ်တကာ ကွင်းတကာသို့ လှည့်လည် သွားခဲ့သည်။ အထက်အမိန့်အရ ညတိုင်းညတိုင်း လူစုပြီး သစ္စာရေးများ တိုက်ခဲ့ သည်။ နောက်ဆုံးတွင် တိုက်ကြီး အချုပ်ထဲ ရောက်နေသည်ကို မိမိကိုယ်မိမိ ပြန် တွေ့ရတော့သည်။

မည်သို့ဆိုစေ တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုးအတွက် ကျရာထောင့်မှာ ကိုယ့်အစွမ်းရှိ သလောက် ဆောင်ရွက်ခဲ့ရသည်ကို ဂုဏ်ယူပါသည်။ သို့သော်လည်း ထိုသို့မဟုတ် မှုဘဲ အခြားအကြောင်းများတွင် ယောင်ခြောက်ဆယ်ဖြစ်နေလျှင် လျှော်ကန်မည် မဟုတ်ပါ။ ကျမ်းအစောင်စောင်ကို မလေ့လာရဟု မဆိုလိုပါ။ မည်သည့်ပညာရပ် မည်သည့်ကျမ်းကိုမဆို လက်လှမ်းမီသမျှ လေ့လာရပါမည်။ စွယ်စုံတော်နိုင်လေ ကောင်းလေဖြစ်ပါသည်။ ဒီသာပါမောက္ခထံတွင် နည်းခံခဲ့သည့် တက္ကသိုလ်ကျောင်း သားနှစ်ယောက်ကဲ့သို့ အသက်ဘေးမှ လွတ်စေရန် ခိုင်မြဲမည့် အကိုင်းတစ်ခုကို တော့ စွဲစွဲမြဲမြဲဆုပ်ကိုင်ထားရန် လိုပါသည်။

အဋ္ဌမုခနှင့် ပုဂ္ဂလပညတ်တို့ လမ်းခွဲကြပုံကို အကျဉ်းမျှ ဆက်လက်ရေးသား လိုပါသည်။ **အထဝံသေ၊ ရန်နေစင်စစ်၊ အမှန်ဖြစ်၏။ သနစ်ဖော်ပြ၊ ကမ္ဘာ့ရန်ဘက်၊ မိတ်မပျက်** ဟု အဋ္ဌမုခက ဆိုပါသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ်ကမူ **အထဝံသေ၊ ရန်နေစင်စစ်၊ အမှန်ဖြစ်၏။ စနစ်ဖော်ပြ၊ ကမ္ဘာ့ရန်ဘက် မိတ်မဆက်** ဟု ဖော်ပြပါသည်။

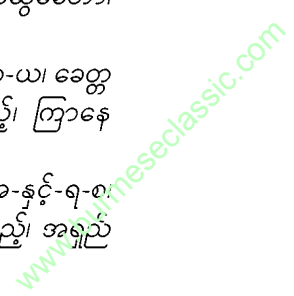
အထ-ဟူသော မီးခဲ မီးတောက် တေဇာဓာတ်နှင့် **ဝံသေ**-ဟူသော ရေကြည် ရေနောက် အာပေါဓာတ်တို့သည် မီးနှင့်ကားရေ မိတ်ဆွေမစပ်၊ ပဋိယတ်ဖြစ်သဖြင့် မိတ်မဆက်ကြောင်း လမ်းခွဲလိုက်ပုံ ဖြစ်သည်။

အဋ္ဌမုခ ။ ။ ဓာတ်ဥဒကေ၊ ဝါယောလေနှင့်၊ အဆွေမတော်၊ လေးတော် ရန်စစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဓာတ်လေးဝက၊ ပ-မလွတ်ရာ။

ပုဂ္ဂလပညတ် ။ ။ ပထဝီဓာတ်မြေ၊ ဝါယောလေနှင့်၊ အဆွေမတော်၊ လေးဖော်ရန်စစ်၊ အမှန်ဖြစ်၏။

အဋ္ဌမုခ ။ ။ ရန်မှာလေးဝ၊ သဘောဆ၍၊ အ-နှင့်-စ-ယ၊ ခေတ္တ ငြိုငြင်၊ မရွှင်ဒေါသ၊ မာနအမျက်၊ ထွက်လိမ့်ပုံသေ၊ မယွင်းပေတည့်၊ ကြာနေ ပေါင်းကာ၊ သင့်တင့်ပါလိမ့်။

ပုဂ္ဂလပညတ် ။ ။ ရန်မှာရန်ငှား၊ သဘောထားလော့၊ အ-နှင့်-ရ-စ၊ ခေတ္တငြိုငြင်၊ မရွှင်ဒေါသ၊ မာနအမျက်၊ ထွက်လင့်ပုံသေ၊ မယွင်းပေတည့်၊ အရှည်



ပေါင်းကာ၊ သင့်တင့်ပါ၏။

အဋ္ဌမုခ ။ ။ ခန်းခြောက်အာပေါ၊ ကျလျောစေလို၊ ရေကို ထောက်ချင့်၊ ပေးသင့်သေလာ၊ ဖက်စပ်ရာကား၊ **ဝင်** ဟု ပညတ်၊ ဝတ္ထုစပ်၍။

ပုဂ္ဂလပညတ် ။ ။ ခန်းခြောက်အာပေါ၊ ကျလျောစေလို၊ ရေ့ကို ထောက်ချင့်၊ ပေးသင့်သေလာ၊ ဖက်စပ်ရာကား၊ **ဝင်** ဟု ပညတ်၊ ဝတ္ထုစပ်၍။

အဋ္ဌမုခ ။ ။ ရင့်နုဆင်ခြင်၊ ဗေဒင်တစ်သွယ်၊ ဓာတ်ဝယ်နှိုင်းချိန်၊ ဝရဇိန်လက်နက်၊ ပညာစက်ဖြင့်၊ ကျိုးပဲ့အောင်သာ၊ ပစ်ခတ်ပါက၊ ချမ်းသာရလိမ့်။

ပုဂ္ဂလပညတ် ။ ။ ရင့်နုဆင်ခြင်၊ အပင်တစ်သွယ်၊ တန်ခိုးငယ်သော်၊ ဝရဇိန်လက်နက်၊ ပညာစက်ဖြင့်၊ ကျိုးပဲ့အောင်သာ၊ ပစ်ခတ်ပါက၊ ချမ်းသာရလိမ့်။

အဋ္ဌမုခ ။ ။ သိလော့မှတ်လို၊ ဓိပ္ပာယ်ဆိုအံ့၊ တ-ကို မီးတောက်၊ အဖိုရောက်က၊ လွန်မြောက်အမှန်၊ လျှံသည်ဝါယော။

ပုဂ္ဂလပညတ် ။ ။ ကျမ်းရှိတိုင်းကို၊ ပြန်ကြားဆိုပိမ့်၊ တ-ကိုမီးတောက်၊ အ-သို့ ရောက်က၊ လွန်ဓာတ်အမှန်၊ လျှံသည်ဝါယော။ (မီးခဲမီးတောက်ကို ပြဆိုခြင်း ဖြစ်သည်)

ဓာတုပစ္စယ ။ ။ အန္တောနှစ်ခုပေါင်းသော် ဓာတ်မီးဖြစ်၏။ (တေ ဇောလွန်မြောက်၊ ဝါယောရောက်သဖြင့်၊ လျှံသည်ဝါယောဟု ဆိုလေသည်။)

အဋ္ဌမုခ ။ ။ ဆက်ရန်အစာ၊ ဟောမိန်ပါအံ့၊ ဓာတ်သာလေးရပ်၊ ညီအောင်စပ်၍၊ ထပ်ထပ်လျောက်ကူ၊ သဘောမူလော့။

ပုဂ္ဂလပညတ် ။ ။ ညီအောင်ကြံဖန်၊ ဆက်သွယ်ဟန်ကား၊ တော်မှန်သုံး ရပ်၊ ညီအောင်စပ်၍။

အထက်ပါအတိုင်း အဋ္ဌမုခလီနတ္ထလင်္ကာ (၃၁) ပိုဒ်နှင့် ပုဂ္ဂလပညတ် ကုထုံး လင်္ကာ (၂၉) ပိုဒ်တို့တွင် တစ်ကျမ်းနှင့်တစ်ကျမ်း လမ်းခွဲများကို များစွာတွေ့ရသည်။ ယင်းသို့သော ပညတ်ဓာတ်ကျမ်းအနေဖြင့် သက်ရှိသတ္တဝါတို့၏အမည်၊ သက်မဲ့ အရာဝတ္ထုတို့၏အမည်၊ လမ်းဘေးတွင် ပေါက်ရောက်နေသည့် သစ်ပင်တို့၏အမည် စသည်များကို သိကာ၊ မြင်ကာ၊ ကြားကာမျှဖြင့် ဆေးဖြစ်နိုင်သည်။ အိမ်တွင်းရှိ မီးဖိုချောင်အတွင်းမှ ဆန်၊ ဆီ၊ ဆား၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်၊ နှင်း၊ အိုးတိုက်သော အန်းဆီ၊ သပွတ်အူမှစပြီး ယုတ်စွအဆုံး ငရုတ်ဆုံ၊ ငရုတ်ကျည်ပွေ့တို့သည်လည်း ကောင်း၊ အိမ်ရှေ့ဧည့်ခန်းအတွင်းရှိ ဆေးလိပ်၊ ဆေးလိပ်ခွက်၊ ကွမ်းအစ်၊ ကွမ်းဆေး၊ ထုံး၊ ကွမ်းအစ်ဖုံးပါ မကျန်တို့သည် လည်းကောင်း အသုံးတတ်လျှင် ဆေးများ ဓာတ်စာများသာ ဖြစ်လေသည်။

ငမိုးရိပ်ဘူတာအရှေ့ သယ်န်းကျွန်း ကြီးပွားရေးရပ်ကွက်၊ (၂) လမ်း အမှတ် (၂၂) နေ၊ ဆရာဦးကျော်ရင်နှင့် တာမေ့ဆရာ ဦးတင်ထွန်းတို့နှစ်ဦးသည် ပုဂ္ဂလ ပညတ်ဓာတ်ကျမ်းနှင့် ပတ်သက်သည်များကို ဆွေးနွေးရန်၊ (၁၃၂၉) ခုနှစ်က စာရေးသူထံသို့ ရောက်လာခဲ့ကြသည်။ ဆရာဦးကျော်ရင်က သူ၏ဇနီး ရင်ကျပ် သောကြောင့် စားပွဲပေါ်တွင် အလွယ်ရှိသော စက္ကူကို မီးရှို့ပြီး အရှုခိုင်းရာ သက်သာ သွားကြောင်း ပြောပြပါသည်။ ထိုအချက်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အမည်မသိ၊ ပညတ် သိပြီး ကိုင်မိကိုင်ရာ ပစ္စည်းမှန်သမျှသည် ဆေးဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ပညာသည် နေဂိုဏ်း၊ လဂိုဏ်းခွဲခြားခြင်း၊ ရုပ်ဆေးနာမ် ဆေး (ဝါ) ဗဟိဒ္ဓဆေး၊ အဇ္ဈတ္တဆေး ခွဲခြားခြင်း၊ အပြင်ဗဟိဒ္ဓ၏ အဆင်းတစ်မျိုးမျိုးကို ကြည့်ခြင်း၊ မိုးကောင်းကင်ကိုကြည့်ခြင်း၊ နေလနက္ခတ်တာရာတို့ကို ကြည့်ခြင်း။

သစ်ပင်တောတောင်၊ ရေတွင်းရေကန်တို့ကို ကြည့်ခြင်း၊ မြေပြင်ရေပြင်တို့နှင့်တကွ၊ အငြိမ်း၊ ဇာတ်သဘင်၊ ရုပ်ရှင်စသော ကြည့်ရှုဖွယ်ရာ အဆင်းမှန်သမျှတို့ကို ကြည့်ခြင်း တို့သည် လည်းကောင်း။

ရှုစရာအမျိုးမျိုး၊ အမွှေးနံ့၊ အသင်းနံ့၊ အပုပ်နံ့၊ ညှော်နံ့၊ နွားချေးညှော်၊ သိုးမွှေးညှော်၊ ဆံပင်ညှော်၊ ကြက်မွှေးညှော်မှစပြီး နှာဝတွင် နံစရာအနံ့ မှန်သမျှတို့သည် လည်းကောင်း။

ထိတွေ့စရာအမျိုးမျိုး၊ လှေစီးခြင်း၊ ကားစီးခြင်း၊ မီးရထားစီးခြင်း၊ လေယာဉ်ပျံစီးခြင်း၊ ဆိုက်ကားစီးခြင်း၊ ပုခက်စီးခြင်း၊ ဒန်းစီးခြင်း၊ ယပ်ခတ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ နှင်းတောတိုးခြင်း၊ သနပ်ခါး၊ ကရမက်၊ တောင်တန်ကတိုး၊ နံ့သာဖြူ၊ နံ့သာနီမှစပြီး လိမ်းကျံဖွယ်ရာ၊ ထိတွေ့ဖွယ်ရာဖြစ်သော ရုပ်ဆေးမှန်သမျှတို့သည်လည်းကောင်း။

စားဖွယ်ရာ၊ သောက်ဖွယ်ရာ၊ အစာအာဟာရနှင့် သောက်ဆေး၊ စားဆေးဖြစ်သော နာမ်ဆေးတို့သည် လည်းကောင်း။

ဗဟိဒ္ဓရုပ်ဆေးကို ဗဟိဒ္ဓမှာသာ သုံးစွဲထိုက်ပြီး၊ နာမ်ဆေးလုပ်၍ မသုံးစွဲထိုက်ကြောင်းများသည် လည်းကောင်း။

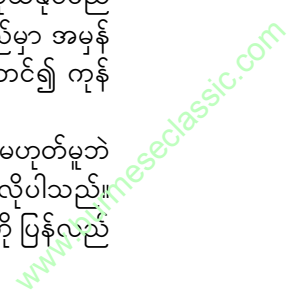
အဇ္ဈတ္တဆေးကို အဇ္ဈတ္တမှာသာ သုံးစွဲထိုက်ပြီး ရုပ်ဆေးလုပ်၍ မသုံးစွဲထိုက်ကြောင်းများသည် လည်းကောင်း။

အဇ္ဈတ္တနာမ်တူဆေးကို အဇ္ဈတ္တနာမ်ဆေးအဖြစ် မသုံးစွဲဘဲ၊ ဗဟိဒ္ဓဆေးဖြင့် မသုံးစွဲထိုက်ကြောင်းများသည် လည်းကောင်း၊ ဖြုတ်နှင့်မိုးသည် လည်းကောင်း၊ ဗျိုင်းနှင့်ပေါက်ပင်သည် လည်းကောင်း၊ ကျွဲနှင့်ငါးသည် လည်းကောင်း၊ မိုးနှင့်ဖားသည် လည်းကောင်း၊ ဖားနှင့်မြွေပါသည် လည်းကောင်း နာမ်ဆေးအရာတွင် ရုပ်ဆေးများ ဖြစ်သဖြင့် ပျက်စီးခြင်းသို့သာ ရောက်ရခြင်းများသည် လည်းကောင်း။

ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်းအခြေခံကို ကောင်းစွာလေ့လာ လိုက်စားသူများ အနေဖြင့် ကြီးစွာသတိထားရပေလိမ့်မည်။ အခြေခံကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ပြီးသူများအနေဖြင့် ပုဂ္ဂလပညတ် သုံးစောင်တွဲကို လေ့လာရန် မခက်ခဲနိုင်တော့ပေ။ အလွယ်တကူနှင့် သဘောပေါက် နားလည်လာပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂလပညတ် သုံးစောင်တွဲစာအုပ်ကို လက်ကိုင်ထားရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ဆရာနှင့်လက်ထပ်သင်ကြားသကဲ့သို့ သဘောပေါက် နားလည်အောင် ကြိုးစားရပါမည်။

ကျေးဇူးရှင် ဆရာကြီးဆရာလှိုင်၏ နယ်သည် များစွာကျယ်ဝန်းလှပါသည်။ ဆကာကြီး၊ အဖျောက်၊ ဓနုဖြူ၊ ညောင်တုန်း စသော မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသများမှသည် တောင်တွင်းကြီးနယ်အထိ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဒေသများအတွင်း ဆရာကြီး၏ ကျေးဇူးဖြင့် အနာရောဂါ ကင်းခဲ့သူများ၊ သေတွင်းမှ လွတ်မြောက်လာနိုင်သူများ အများအပြားပင် ရှိပါသည်။ ထိုနယ်များသို့ လှည့်လည်ပြီး ဆရာကြီး၏ ကုထုံး၊ ကုနည်းများကို သုတေသန လုပ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော၊ နည်းယူဖွယ်ကောင်းသော၊ နောင်လာ နောက်သားများ၏ အသက်ကိုကုသနိုင်မည် ဖြစ်သော အယူအဆများ၊ ကုထုံးကုနည်းများကို မြင်တွေ့ကြားသိရသည်မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ မြောက်မြားစွာသော ကုထုံးကုနည်းများသည် မှတ်တမ်းတင်၍ ကုန်ဆုံးနိုင်ဖွယ်ရာပင် အကြောင်း မရှိချေ။

ဆေးပညာနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ကျမ်းမျှသာမဟုတ်မူဘဲ အခြား အခြားသော ဆေးကျမ်းများကိုလည်း လေ့လာရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ စာရေးသူ အတန်ငယ် လေ့လာဖူးခဲ့သည့် ဆေးကျမ်းများ၏အကြောင်းကို ပြန်လည်



စဉ်းစား ဝေဖန်ကြည့်သောအခါတွင်လည်း အချည်းနှီးမဖြစ်သည်ကိုသာ တွေ့ရသည်။ အာဒိကပ္ပကျမ်းကြီးကို လေ့လာစဉ်က နက္ခတ်နှင့်တကွ ဧကရန်း၊ ဒွိရန်း၊ တြိရန်း၊ စတုရန်း၊ ပဉ္စပတ်၊ ဆပတ်၊ သတ္တပတ်တိုင် (၇) မျိုးကို ထူခြင်းနှင့်တကွ အနာဂန္ထက ရက်၊ အာယုဝဗ္ဗနရက်၊ အာယုဟာယဏရက်တို့ဖြင့် တွက်ချက်ပြီး ဆောင်၊ ပျက်၊ ခိုက်၊ ငုပ်၊ လွန်၊ ဆုံး၊ ချုပ်တို့နှင့်တကွ ဓာတ်နည်းကဲ့သို့ပင်၊ နက္ခတ်နည်းများဖြင့် ကုနည်း ကုဟန်များကို မြင်တွေ့ခဲ့ရသည်။

ဗွာဒသိန်ကျမ်းတွင်လည်း နက္ခတ်(၂၇)လုံးတို့နှင့်တကွ အာဂန္ထ၊ အာယုဝဗ္ဗ၊ အာယုဟာယဏရက်တို့ကို လည်းကောင်း၊ ဧကရန်း၊ ဒွိရန်း၊ တြိရန်း၊ စတုရန်း၊ ပဉ္စပတ်၊ ဆပတ်၊ သတ္တပတ်တိုင် (၇) ပါးတို့ကိုလည်းကောင်း၊ အန္တော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ၊ ဝံသေတို့နှင့် ဥဒေါင်း၊ စင်ရော်၊ ကြင်ဖော်လင်းသက် ဟူသော ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်တို့သည် လည်းကောင်း၊ နဝင်းစာတို့ဖြင့် တနင်္ဂနွေ နဝင်းစီး သော စ၊ သာ၊ ရွှေ၊ ကျ၊ အင်း၊ ဝ၊ သူ၊ ဆန်၊ ဖြူ၊ တစ်၊ တင်း၊ ပေး စသည်ဖြင့် တနင်္ဂနွေနက္ခတ်သည် ဓာတ်တစ်ပါးပါးတွင် (၃)ရက် နာရီ(၂၀) စီးနင်းသဖြင့် (၃)ရက်နှင့် ခြောက်နပ် ဓာတ်စာပေး၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ယူဆကုသရသော ပညာဖြစ်ကြောင်း သတိပြုမိခဲ့ပါသည်။

အဋ္ဌမုဒဓာတ်ကျမ်းမှာ ကြာမုံဝတ်ရင့် လင်္ကာတို့ဖြင့် အတွင်း (၂) လုံးတိုင်း၊ အန္တော ဂဗ္ဘေ ဝံသေတို့ကို မူတည်ပြီးလျှင် လူနာ၏ အသက်ကိုတည်၊ ရှစ်ခုနှင့်စား၊ ကျရာဓာတ်တို့တွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကုသသော ပညာရပ်ဖြစ်သည်ဟု သဘော ပေါက် နားလည်မိပါသည်။

တြိသတ်ကျမ်းသည် လူနာ၏ အသက်ကိုတည်၊ (၇) ခုနှင့်စား၊ ကျရာတွင် **အောင်စီမှတ်ထွေ၊ ချွေးငုပ်လေ၊ ကြံလေသူအား၊ ဝမ်းသက်များ၏** ဟူသော ဓာတ် တိုင် (၇) တိုင်တို့တွင် အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်တို့ဖြင့် ပိုင်နိုင်စွာ ကုသသောကျမ်း ဖြစ်သည်။

ပါဠိလိပုတ်ဓာတ်ကျမ်း၊ ရှမ်းကလေးကျွန်းဓာတ်ကျမ်းနှင့် ဒုတ်လှန်းဆရာတော် ဓာတ်ကျမ်းတို့မှာလည်း အသက်ကိုတည်၊ ရှစ်ခုနှင့်စား၊ အကြွင်းကိုကြည့်၍ **ပဆောင် ချွေးငုပ်၊ အပူချုပ်၊ တုန်လှုပ် ဘယ်ညာပြောင်း** ဟူသော လင်္ကာ (၇) မျိုးတို့ဖြင့် ဆောင်၊ ပျက်၊ ငုပ်၊ လွန်၊ ဆုံး၊ ချုပ် ဟူ၍ ဉာဏ်ကျယ်လျှင် ကျယ်သလောက် ကုသနိုင်သော ပညာရပ် ဖြစ်သည်။

အဘိဓမ္မာတောင်သာ ဓာတ်ကျမ်းသည် အတွင်းလွန်၊ အပြင်လွန်၊ အတွင်း ပျက်၊ အပြင်ပျက်၊ အတွင်းလွန် အပြင်ပျက်၊ အတွင်းပျက် အပြင်လွန်တို့ကို အမှန် ရအောင် စစ်ဆေးခြင်း၊ ဥဏှသီတ ခွဲခြားကာ အနာ၏အမည်ကို ကက္ခဋ၊ ဝိတ္ထမ္မိတ၊ ပရိဿဝ၊ သင်္ဂဟိတ၊ ဗြူဟန၊ ပဂ္ဂရဏ စသည်ဖြင့် ရောဂါတို့၏ အမည်များကို မှည့်ခေါ်ခြင်း၊ တေဇောလွန်၊ အာပေါလွန်၊ ဝါယောလွန်၊ ပထဝီလွန်ရောဂါတို့ကို သိအောင် စူးစမ်းပြီးမှ ကုသခြင်းများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ထိုမှတစ်ပါး ဓာတုဝိနိစ္ဆယကျမ်း၊ ဓာတုဝိနိစ္ဆယရူပကဏ္ဍကျမ်း၊ ဓာတုဝိတ္တာ ရကျမ်း၊ ဓာတုဝိဘာဂဒီပနီကျမ်း၊ နယသုခိကျမ်း၊ ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာကျမ်း၊ သာဓ ကောမုနိကျမ်း၊ ဒဗ္ဗဂုဏပကာသနီကျမ်းစသော ကျမ်းများ၊ အခြားကျမ်းများစွာတို့ သည် တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး မဝေးကြသော်လည်း အယူအဆတွင် သူနည်းနှင့်သူ မတူညီသည်များကို မြင်တွေ့ရသည်။

အင်္ဂဝိဇ္ဇာကိုးစောင်တွဲသည် လူတို့၏လောကကိစ္စအဝဝတို့ကို ကျမ်းရင်း



လင်္ကာများဖြင့် ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ ရေးသားထားသည်။ အလွန်အကျိုးများသော ကျမ်းများ ဖြစ်သည်။

ယင်းသို့သော ပညာများ မတိမ်ကော မပျောက်သွားစေရန် ပညာရှင်များ အနေဖြင့် ကွယ်ဝှက်ထားခြင်းမပြုဘဲ မိမိတတ်ကျွမ်းသမျှကို ပြန်လည်တစ်ဆင့် ဖြန့်ဖြူးသင့်သည်။ လေ့လာလိုက်စားသူများအနေဖြင့်လည်း ပညာကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ပိုမိုတိုးတက်အောင် ကြံဆောင်ခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ထိုသို့မဟုတ်လျှင် ယင်းပညာရပ်များသည် ကြာလေ တိမ်ကောပျောက်သွားလေ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုးအတွက် ကောင်းကျိုးကို သယ်ပိုးဆောင်ရွက်လိုသူများအနေဖြင့် စိတ်ရင်းစေတနာမှန်မှန်ဖြင့် ပညာတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်သည်မှတစ်ပါး အခြားဘာမှ လုပ်ဆောင်ဖွယ် မရှိပြီဟု မှတ်ယူမိပါသည်။

အရေးကြီးသည်မှာ မိမိတတ်သိထားသည့် ပညာပေါ်တွင် အခြေပြုပြီး ဆက်လက်ကြံဆနိုင်ရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။ နက်နက်နဲနဲ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် လေ့လာသည်နှင့်အမျှ လေ့လာ၍ မဆုံးနိုင်သည်များကို မြင်တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ဤနေရာတွင် အလျဉ်းသင့်သောကြောင့် နှမ်းစေ့အကြောင်းကို ပညာရှင်တို့ မည်သို့သရုပ်ခွဲခဲ့ကြကြောင်းကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် နှမ်းစေ့ကို လူတိုင်း မြင်ဖူးသည်။ စားသုံးဖူးသည်။ သို့သော်လည်း နှမ်းစေ့၏ အစွမ်းကိုမူ ဂယနဏသိသူ လွန်စွာမှ နည်းပါးပေလိမ့်မည်။

ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း ။ ။ တေလကာ-နှမ်းစေ့၏ ဂုဏပန-ဂုဏ်သည်ကား၊ ဓာတုဘိဇ္ဇာ-ဓာတ်ပျက်သောအနာကိုလည်းကောင်း၊ ဝိတ္တဘိဇ္ဇာ-သည်းခြေပျက်သော အနာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဒဟာ-လျှိုက်လှဲသောအနာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ကိဿာပဿာ၊ သုက္ကာ-ကြုံပိန်ခြောက်ကပ်နေသောအနာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ သုခိတ္တာ-ချမ်းသာစေ၍၊ ပလံ-အားကို၊ ဝဗုတိ-ပွားစေ၏။

အရှင်နာဂသိန်အခြေပြုဆေးအဘိဓာန် ။ ။ (နှမ်း) ကြေခဲ၏။ ပြေပြစ်၏။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ ဆံပင်ကို အကျိုးပြု၏။ အရေပြားကိုလည်း အကျိုးပြု၏။ နို့ရည်ကို ပွားစေ၏။ ဆီးကို ဖြစ်စေ၏။ ချုပ်၏။ ဒေါသသုံးပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ ဝမ်းမီးနွံခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်း၊ သွားရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

နှမ်းကြီး ။ ။ ခွန်အား၊ နို့ရည်ကို ပွားစေ၏။ ဆံပင်ကို လည်းကောင်း၊ အနာအသားနုတက်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ အသိဉာဏ်ပွားခြင်းကို လည်းကောင်း၊ အကျိုးပြု၏။ ၎င်းပြင် အရေပြားရောဂါ၊ သွားကိုက်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေ၏။

နှမ်းဆီ ။ ။ နူးညံ့၏။ စိမ့်ဝင်တတ်၏။ သည်းခြေကိုပြုတတ်၏။ သလိပ်ပညာဉာဏ်၊ ခွန်အားတို့ကို ပွားစေ၏။ အနည်းငယ်နှုတ်မြိန်စေ၏။ ဆံပင်ကိုကောင်းစေ၏။ အရောင်အဆင်းကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။ လေဒေါသကိုနိုင်၏။ ၎င်းပြင် ယားယံ၊ နူနာ၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အရိုးကျိုးဆက်ခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ ဖူးရောင်ခြင်း၊ ခွေး၊ ဖား၊ မြွေဆိပ်တို့၌ အကျိုးပြု၏။

ရသာဓာတု ။ ။ (နှမ်းဆီ) နှမ်းဆီရသာ၊ သုတေဇကား၊ ဥဒ္ဓင်္ဂမရောဂါ၊ တွန့်နာလိမ်နာ၊ ညောင်းနာတဝ၊ ဝါတပိတ္တာ၊ သေမှာပညတ်၊ ထိုသုံးရပ်မှာ ကရိတ္တမုတ္တံ၊ ဟောညွှန်တစ်သွယ်၊ ကျင်ကြီးငယ်လည်း၊ တစ်သွယ်ရောဂါ၊ ပဟာတာတည့်၊ ပညာပွားမြောက်ဝမ်းမီးတောက်တွေ၊ သားရေခြောက်ကပ်၊ ပြုပြင်တတ်၏။ ကျမ်းမြတ်သေချာ၊ ထားမိန့်မှာရှင်၊ ရသာကြိုင်မွေး၊ ခပ်သိမ်းဆေးနှင့်၊ မနေးဧကန်၊ ယုတ္တိပန၊ ယုဉ်အပ်လှဟု အာစရိယတာပသတို့၊ ပကြာဆင့်၊ ချီးမွမ်းလင့်၏။



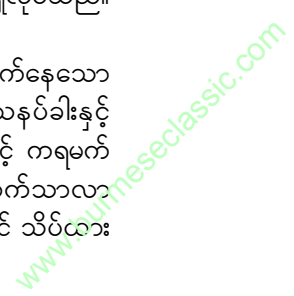
ဒဗ္ဗဂုဏပကာသနီ ဆေးကျမ်းကြီး ။ ။ (နှမ်းဆီ) နှမ်းဆီသည် ဆိမ့်၏၊ ဖန်၏၊ စဉ်းငယ်ခါး၏။ သုံးဆောင်ပြီးသကာလ ဝမ်းမီးချက်၍ ကျက်လျှင် စိမ့်သောသတ္တိ ရှိ၏။ ပူ၏။ သူ့ကို ပွားစေ၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ အားအစွမ်းကို ပေး၏။ အဆင်းကို ကြည်လင်စေ၏။ အကြောအဆစ်တို့ကို လျော့စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ မိန်းမတို့အား သားအိမ်ကို ရှင်းလင်းစေတတ်၏။ မောပန်းခြင်းကို ပျောက်စေတတ်၏။ လူတို့၌ ဉာဏ်ပညာကို ပေးစေတတ်၏။ ဆူဖြိုးသူကို ကြုံလိုစေတတ်၏။ ကြုံလိုသူကို ဆူဖြိုးစေတတ်၏။ ဣန္ဒြေကို ခန့်စေတတ်၏။ သွေးသည်းခြေကို ပျက်စေတတ်၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ ဆီးကို တားမြစ်စေတတ်၏။ ပိုးနာ၊ နူနာ၊ တုလာသရောနာကို ပယ်ရှားခြင်း သတ္တိရှိ၏။ တုတ်လှံတံတို့ဖြင့် ထိခိုက်မိခြင်း၊ သစ်ပင်စသည်တို့ ကြိတ်မိခြင်း၊ ဆူးစသည်ဖြင့် စူးဝင်ခြင်း၊ တိုက်ခိုက်မိခြင်း၊ ဘီလူး စသည် နှိပ်စက်ခြင်း၊ ခွေး၊ သမင်၊ သား၊ ငါး စသည်တို့ ခဲခြင်း၊ ရှုနာခြင်းတို့၌ သုတ်လိမ်းခြင်း၊ နှိပ်နယ်ခြင်း၊ သောက်ချိုးခြင်း၊ အစီအရင်တို့တွင် နှမ်းဆီကို အထူးအားဖြင့် ချိုးမွမ်းအပ်ကုန်၏။ ပေါက်သောအနာတို့၌ လည်းကောင်း၊ သောက်စားခြင်း၌ လည်းကောင်း၊ ရှူခြင်း၌ လည်းကောင်း၊ မျက်စိကို ခတ်ခြင်း၊ ကွင်းခြင်းတို့၌ လည်းကောင်း၊ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်ကို စီရင်ခြင်း၌ လည်းကောင်း၊ လေနာကို ငြိမ်းစေခြင်း၌ လည်းကောင်း အထူးအားဖြင့် နှမ်းဆီသည် သင့်မြတ်၏။

လူတိုင်းသိကြသည့် နှမ်းနှင့်နှမ်းဆီအကြောင်းကို လေးလေးနက်နက် လေ့လာကြည့်လျှင် အထက်ပါအတိုင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်အရာမဆို လေ့လာပါက ဆုံးနိုင်ဖွယ်ရာ မရှိပါ။ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်းအကြောင်းကို ရေးရမည်ဆိုလျှင် ဇာတ်ဆရာ၊ ဘုရားဒါယကာ ဦးဘိုးစိန်ကြီးသိဆိုခဲ့သော အာကာကို လွှာပုံပြု၊ မေရုကို တွဲစုတ်တံချီ၊ သမုဒ်ကို မင်ရေဖျော်လို့၊ ချစ်တာတွေ စာစီကုံးရရင်၊ ဆုံးစမမြင် ဟူသကဲ့သို့ ဆုံးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

သို့သော်လည်း အခြေခံဓာတ်ကျမ်းကို ကောင်းစွာသဘောပေါက်နားလည်ခြင်းမရှိဘဲ ပါပ၊ သောမ ခွဲတတ်ရုံ၊ ရုပ်ဆေး နာမ်ဆေး သိရုံမျှလောက်ဖြင့် တစ်ပါးသူကို ဝေဖန်နေသံများကြားရသောအခါ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရပါသည်။ ဂျာနယ်ကျော်မမလေး၏ မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်ကိုလည်း ထိုသို့ ဝေဖန်နေသံများကို ကြားရသည်။ ပညာရပ်တစ်ခုကို တိုးတက်လာအောင် ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုလုပ်ကြဘဲ အားကြီးမာန်တက်ဆောင်ရွက်နေသူများ အားယုတ်အောင်မပြုလုပ်သင့်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ဂျာနယ်ကျော်မမလေး၏ စာအုပ်ထဲတွင် ဆွမ်းကျွေး၌ ထမင်းချက်သော လူဝဝကြီး တက်နေသည်ကို ကုသည့်အကြောင်းပါသည်။ မီးဖိုတွင်းမှာရှိသည့် ငရုတ်သီးတောင့်ကို ယူကာ ရေဆွတ်ပြီး တက်နေသူ၏ မျက်စိထဲသို့ ညှစ်ချသည်။ မီးကျိုးခဲပေါ်သို့ ရေနံလောင်းချပြီး နှာခေါင်းထဲဝင်အောင် ရေနံမှိုင်းတိုက်ခြင်း၊ ပါးစပ်ထဲသို့ ရှောက်ရည်နှင့် သကြားရောစပ်ကာ မရပ်မနား အစက်ချပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သည်။ တက်နေသောသူ သတိပြန်ရပြီး ကျန်းမာသွားသည်။

နောက်တစ်ခုမှာ ရေကျော် ဦးရွှေဝန်းလမ်းထဲမှ ကလေးတစ်ဦး တက်နေသောကြောင့် ကလေး၏ မျက်စိတွင်းသို့ ရှောက်ရည် ညှစ်ထည့်ပေးခြင်း၊ သနပ်ခါးနှင့် နံ့သာဖြူသွေးကာ တစ်ကိုယ်လုံး လူးပေးခြင်း၊ မီးခဲထဲတွင် ငရုတ်ကောင်းနှင့် ကရမက်ကို ထည့်ကာ တစ်ခန်းလုံး မီးခိုးများပြည့်အောင် မှိုင်းတိုက်ပေးခြင်း၊ သက်သာလာသောအခါတွင် ကြောင်ပန်းရွက်များကို ခင်းပြီး ကလေးကို ထိုအပေါ်တွင် သိပ်ထား



ခြင်း၊ ကလေးအနီးမှနေ၍ မောင်းကလေးတစ်လုံးကို တီးစေခြင်း၊ လေရစေရန် ယပ်ခတ်ပေးခြင်း၊ လှည်းပေါ်တွင် ကလေးကိုတင်ကာ တွန်းစေခြင်းများဖြင့် ကုသသည်။ ကလေးသည် ကောင်းစွာ ကျန်းမာသွားသည်။

ထိုအကြောင်းများကို ဖတ်ကြရစဉ်က ဓာတ်ပညာ၏ အခြေခံကို မသိသူများ အနေဖြင့် နားမလည်နိုင်အောင်ရှိကြသည်။ အချို့ကလည်း ဂျာနယ်ကျော်မမလေးကို ဒေါပွဲကြသည်။ သူတော်တာတွေ သူလျှောက်ရေးနေတယ်။ အများ နားလည်အောင်တော့ ဘာမှ မရေးဘူးဟူသော အသံများကို နားလျှံအောင် ကြားခဲ့ရဖူးပါသည်။ အမှန်တော့ ပုဂ္ဂလပညတ်အခြေခံကို သိပြီး စဉ်းစားနိုင်သူအနေဖြင့် အံ့ဩဖွယ်အကြောင်း မရှိပါ။ နားမလည်နိုင်ဖွယ်ရာလည်းအကြောင်း မရှိပါ။ ဦးရွှေဂွန်းလမ်းမှ ကလေး၏ အမည်သည် မောင်အောင်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားလေရာ၊ ဒေါ်မမလေး၏ ကုထုံးကို သဘောပေါက်ကြမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

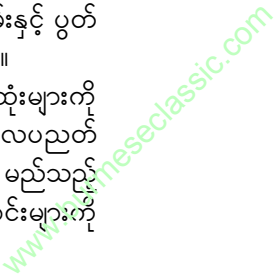
ဤနေရာတွင် အလျဉ်းသင့်သောကြောင့် စာရေးသူ ကြုံတွေ့စမ်းသပ်ခဲ့ရသည့် ကုထုံးနှစ်ခုကို ဆက်လက် ဖော်ပြလိုပါသည်။

(၁၃၃၂) ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လအတွင်းက ဖြစ်ပါသည်။ အင်းစိန်မြို့၊ အမှတ် (၁)အ-ထ-က ကျောင်းအနီးနေ မောင်ထွန်းရွှေ ဆိုသူသည် မကြာခဏ တစ်ကိုယ်လုံး ဖောရောင်တတ်သည်။ အလုပ်သမားဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ လူမှုဖူလုံရေး ဆေးပေးခန်းတွင် ဆေးထိုးဆေးသောက်ရသည်။ ထိုသို့ ဆေးထိုးဆေးသောက်လိုက်သောအခါတွင် အဖောကျသွားတတ်သည်။ သို့သော်လည်း ရှင်းရှင်းပျောက်သည်ဟူ၍ မရှိ။ မကြာခဏ ပြန်ပြီး ဖောရောင်လာတတ်ပြန်သည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပို၍ဆိုးလာသည်။ ခူးအောက်မှစပြီး ခြေဖျားတိုင်အောင် အဖောမကျတော့ဘဲ အမြဲတမ်း ပြောင်တင်းနေအောင် ရောင်နေတတ်သည်။ အရောင်မှာလည်း မီးသွေးခဲကဲ့သို့ မည်းနက်နေသည်။ စာရေးသူသည် ဆေးမကုသော်လည်း လွန်ခဲ့သည့် (၅) နှစ်ခန့်က ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားသို့ မောင်ထွန်းရွှေ ပို့ပေးဖူးသည့် ကျေးဇူးကြောင့် ၎င်းတို့၏ တောင်းပန်ချက်အရ ကုသပေးရန် သဘောတူလိုက်ပါသည်။

မောင်ထွန်းရွှေအား နွားသားနှင့် သံပရာရည်ကို နှပ်ပြီးစားစေခြင်း၊ ကြောင်ပန်းရွက် ပြုတ်ကာ ပူပူနွေးနွေး ရေချိုးစေခြင်း၊ သာနီး အမည်ရှိ ဆေးကို ကျွေးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးရှောက်သီးခြမ်းနှင့်တိုက်ပြီး သနပ်ခါးခေါက်နှင့် ကသစ်ခေါက်ကို သွေးကာ မကြာမကြာ လူးစေခြင်းဖြင့်၊ (၃) ရက်အတွင်းမှာပင် အဖောကျသွားတော့သည်။ အရေပြားများ ရှုံ့တွဲကာ မည်းပြောင်နေသော ခြေထောက်သည်လည်း အဖြူရောင်သန်းလာသည်။ သို့ဖြင့် ရောဂါလုံးလုံးပျောက်သွားပြီး အရှည်စားရန် နေဂိုဏ်းဓာတ်စာ စာရွက်တစ်ရွက် ပေးထားလိုက်တော့သည်။

နောက်တစ်ဦးမှာ ထိုကျောင်းအနီးနေ တူမတော်သူ မတင်ကြည် ဖြစ်သည်။ မီးယပ်ကွက် ပုံသဏ္ဍာန် အပိန့်အကွက်များထွက်ပြီး လက်နှင့်ခြေထောက်တို့ များစွာ နာကျင်နေသည်။ ထို့ကြောင့် စိန်ညို အမည်ရှိသော ဆေးကို ဆားနှင့်ကျွေးသည်။ နံ့သာဖြူကို လိမ်းစေသည်။ နာနေသော နေရာမှန်သမျှကို ရှောက်သီးခြမ်းနှင့် ပွတ်တိုက်စေသည်။ သုံးရက်အတွင်း ကင်းကင်းရှင်းရှင်း ပျောက်သွားသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များ၊ ဂျာနယ်ကျော်မမလေး၏ ကုထုံးများကို သာမန်အားဖြင့် နားလည်နိုင်ရန် ခက်ခဲပါလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း ပုဂ္ဂလပညတ် အခြေခံဓာတ်ကျမ်းကို ငုံ့မိထားသူများအနေဖြင့် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် မည်သည့်ဆေးများပေးကြောင်း မည်သည့်အစာအာဟာရများ တိုက်ကျွေးကြောင်းများကို



အလွယ်နှင့်ပင် နားလည် သဘောပေါက်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဥ-သာ-စိန်-ပန်း-ဒန်း-လှ-ကို-ရှာ စာတန်းကို နောက်က ရှင်းလင်းခဲ့ပြီးပြီ။ အန္တော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ၊ ဝံသေ ဟူသော ဓာတ်လေးပါးကို ဥသာစိန်ပန်းစာတစ်တန်းက ဓာတ်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ပြုပြင်ပေးလိုက်ခြင်းကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဥသာစိန်ပန်းဒန်းလှကိုရှာ သူ့ပညာသည်၊ အဝိညာဏက၊ သဝိညာဏက ဖြစ်သည့် အမျိုးလေးပါးတို့နှင့်တကွ၊ လူဇာတိမှ တစ်ပါးသော နတ်ကောင်း၊ နတ်မြတ်တို့၌လည်း ကောင်း၊ နတ်ဘီလူး၊ ကုမ္ဘဏ်၊ ရက္ခိုက် စသည်တို့၌ လည်းကောင်း၊ အိမ်စောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်နတ်၊ ရွာစောင့်နတ်၊ တောစောင့်နတ်၊ တောင်စောင့်နတ်တို့၌ လည်းကောင်း၊ ဇမ္ဗူဒီပါ တစ်ကျွန်းလုံး၌ တည်ကုန်သော တစ္ဆေ၊ မှင်စာ၊ ဥပါစသော မကောင်းသော ပြိတ္တာတို့၌ လည်းကောင်း အကျွမ်းဝင်စေတတ်၏။ ချစ်ခင်စေတတ်၏။ နှောင်ဖွဲ့စေတတ်၏။ မြဲစေတတ်၏။ စွမ်းနိုင်သမျှသော အကျိုးလာဘ်လာဘတို့ကို ပေးစေကုန်တတ်၏။

ထို့ကြောင့် လက်ဝဲလမ်းကဲ့သို့ ဒေဝရာသီမှော်၊ စိတ္တရာသီမှော် စသည့် မှော်ဆေးတို့ကို မထိုး မသွင်းရဘဲနှင့် အောင်မြင်နိုင်သည်။ ချုပ်ခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်း၊ ဆေးနံ့ခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ရတော့ပြီ။ ရုက္ခစိုးမှော်၊ ဒိဗ္ဗသောတမှော် စသည်တို့ကို မသွင်းမန့်ရလေပြီ။ မဟာမြိုင်ဆေး၊ အာဠဝကဆေး၊ အမိန့်တော်ပြန်တမ်း စသော ကြိယာတို့ကိုလည်း ငြိမ်းလေပြီ။

သေဋ္ဌိရာဇာ၊ မဟာသင်္ဂနက်၊ ဝဲဘက်စုံလင်၊ အောင်မြင် ထောင်းထောင်း၊ ဩောင်းကိုးတန်၊ နောက်ကိုးတန်၊ အတွင်းရန်၊ အပရန်တို့ကိုလည်း အောင်မြင်စေသည်။

မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ဖြင့် ပြုပြင်လေသော ဤခန္ဓာကိုယ်၏ အာယုဝဗျန လက်မှန်ကား၊ ပီယသိဒ္ဓိသာလျှင် မူလဘူတ မုချဖြစ်လေသည်။

ဥသာစိန်ပန်း စသော သတ္တဗီသကြေ မိတ်ဓာတ်ဖြင့်သာလျှင် ပီယသိဒ္ဓိကို ဆင်ခြင်ရာ၏။ ပီယသိဒ္ဓိ ပြီးမြောက်မှလည်း ဖျက်ဆီးသော ရန်မှ ကင်းလွတ်ရာ၏။ ဖျက်ဆီးသောရန် ကင်းလွတ်သည့်အခါတွင် ဓနသိဒ္ဓိကို ဆင်ခြင်ရာ၏။ ဓနသိဒ္ဓိ ပြီးမြောက်မှလည်း အလိုအတိုင်း ဖြည့်စွမ်းနိုင်၏။ အလိုအတိုင်း ဖြည့်စွမ်းနိုင်သော အခါတွင် ကာယသိဒ္ဓိကို ဆင်ခြင်ရာ၏။ ကာယသိဒ္ဓိ ပြီးမြောက်သောအခါတွင် အာယုဝဗျနကို ဆင်ခြင်ရာ၏။ ထိုသို့ အစဉ်အတိုင်း ကြံစည်ကြိုးစားမှသာလျှင် လိုရာပြီးမြောက်နိုင်မည် ဖြစ်လေသတည်း။

နိဂုံး

အရသာရှိပြီး အကျိုးပေး ကောင်းမွန်သော အဆီတို့ကို လူအပေါင်းတို့ နှစ်သက်ခုံမင်ကြ၏။ စားသုံးကြ၏။ ယင်းသို့ လူအများ နှစ်ခြိုက်သည့်အဆီကို ရရှိစေရန်၊ ဆီပွတ်ကျည်ပွေ့ဖြင့် ပွတ်လှည့်ရသည်။ တစ်ပတ်နှစ်ပတ်လှည့်ရုံမျှဖြင့် အဆီကို ရနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ အပတ်ပေါင်းများစွာကို လှည့်နိုင်၊ ကြိတ်နိုင်၊ ပွတ်နိုင်မှ အဆီကို ကောင်းစွာ ရနိုင်ပေလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်တိုင် အဆီရအောင် မထုတ်တတ်လျှင် တတ်ကျွမ်းသည့် ဆရာထံတွင် နည်းနာကို ခံယူရပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့ သင်ယူခြင်း မပြုဘဲ ပြောသံကြားဖြင့်ဆိုလျှင် ဆီဆုံလှည့်သော နွားကိုပင် ဘယ်လှည့်လော၊ ညာလှည့်လောဖြင့် တသောသော ရယ်မောခြင်းကို ခံရတတ်သည်။

ဆီကြိတ်ယူရသကဲ့သို့ပင် ပညာရပ်တစ်ခုကို သင်အံ့လေ့လာ လိုက်စားရာ၌



သာမန်ဖြစ်သော အသိဉာဏ်၊ သာမန်ဖြစ်သော ဝီရိယ၊ သာမန်ဖြစ်သော အားထုတ်မှုတို့ဖြင့် ပြီးပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်ရှိနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ အပတ်ပေါင်းများစွာ လှည့်နိုင်၊ ကြိတ်နိုင်၊ ပွတ်နိုင်မှ အဆီကို ကောင်းစွာ ရရှိဘိသကဲ့သို့၊ အထပ်ထပ်အဖန်ဖန် လေ့လာခြင်း၊ ဆရာထံတွင် နည်းနာခံယူခြင်း၊ ဝီရိယစိုက်ထုတ်ခြင်း၊ အပင်ပန်းခံကြိုးစားခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါမှ မိမိအလိုရှိသော ပညာကို တတ်မြောက် ကျွမ်းကျင်ပေလိမ့်မည်။

စာရေးသူ တတ်ကျွမ်းသမျှ၊ လေ့လာခဲ့ပြီးသမျှ၊ သင်ယူခဲ့ပြီးသမျှ ပုဂ္ဂလပညတ် အခြေခံသဘောများကို ရေးသားတင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ထိုသို့ ရေးသားရာတွင်လည်း သာမန် အရပ်သားများ၊ မြန်မာစာ တတ်ကျွမ်းသူများ နားလည်နိုင်မည့် စကားလုံးများကို အထူးဂရုစိုက် ရွေးချယ်ကာ ကြိုးစားရေးသားခဲ့ပါသည်။ အကယ်၍ အရေးအသား ရှုပ်ထွေးပြီး နားလည်ရခက်မည်ဆိုလျှင် စာရေးသူ၏ စာပေ အရေးအသား ညံ့ဖျင်းမှုကြောင့်သာ ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံလိုပါသည်။ ဤသို့ ရေးသားခဲ့သည့် အချက်အလက်များကို သုတေသီပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် အထပ်ထပ် အပြန်ပြန် လေ့လာရန်ကိုသာ စာရေးသူအနေဖြင့် အလေးအနက် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ အယူအဆမှန်ကန်ရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မည်သို့တွေးယူ ကြံဆသင့်သည်ဟူသော အချက်တစ်ခုကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

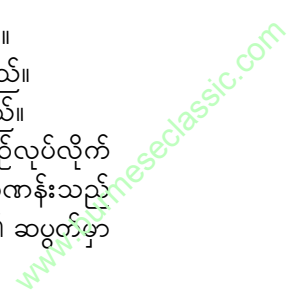
ဗျူဟာကို နိုင်ငံခြားလိုမှု၊ ပူးဆင်သီဟ၊ နာမသညာ၊ တံခွန်သာ၊ ရာသီမရွေး၊ ရသည့်ဆေးကို၊ တွေး၍ယူဘိ ဟူသော အချက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှင်းလင်းလိုပါသည်။

ရာသီမရွေး ရသည့်ဆေး ဟူသည်မှာ တစ်နှစ်တွင် (၁၂) လ၊ (၁၂) ရာသီ ရှိသည်။ ဥတုအားဖြင့် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ဥတုသုံးပါးရှိသည်။ ဓာတ်သဘောအရ ဆန်းစစ်သော် အပူနှင့် အအေးနှစ်ပါးသာ ဖြစ်သည်။ အပူသည် ဥဏှ၊ အအေးသည် သီဟ၊ အပူသည် နေဂိုဏ်း၊ အအေးသည် လဂိုဏ်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အန္တောစရေသည် နေဂိုဏ်း၊ ဂဗ္ဘဝံသေသည် လဂိုဏ်း ဖြစ်သည်။

ဗျူဟာ တနင်္လာနာမ်ကို နိုင်စေလိုသော် ပူးသည် သောကြာ သ-ဟ။ ဆင်သည် ဗုဒ္ဓဟူး ယ-လ-ဝ။ သီဟသည် အင်္ဂါ စ-ဆ-ဇ-ဈ-ည တည်းဟူသော သုံးမျိုးအတွင်းမှ တွေးယူရမည်။ အင်္ဂါမှ ဇကို ယူသည်၊ ဗုဒ္ဓဟူးမှ ဝကို ယူသည်။ သောကြာမှ သကို ယူသည်။ ထိုအခါ အမည်ပညတ်အလိုအားဖြင့် **ဇဝက်သာ**ကို ရသည်။ ဇဝက်သာသည် တနင်္လာကို နိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုမျှနှင့်လည်း ရပ်မထားသင့်သေးပါ။ ရှေ့တွင် **နာမသညာ၊ တံခွန်သာ** ဟု ဆိုသောကြောင့် ပူးဆင်သီဟ၏ နာမသညာ တံခွန်ကို ဆက်လက်ရှာရန် လိုသည်။

ပူး-သောကြာနာမ်၏ တံခွန်မှာ အောင်လံတေဇ၊ သကျမိုအုံး၊ နန္ဒီသေနထုံး အရလည်းကောင်း၊ အောင်လံထူ၊ စစ်သူကြီးပွဲ ဟူသော မဟာဘုတ်အရလည်းကောင်း၊ သူရဇ္ဇ၊ သောကြာ၊ ဗုဒ္ဓ၊ စန္ဒြေ၊ သောရီ၊ ဂုရု၊ ဘောမ ဟူသော ခယားစောက်အရလည်းကောင်း။

ပူး-သောကြာနာမ်၏ တံခွန်မှာ (၃) ဂဏန်းကို တွေ့ရလိမ့်မည်။
ဆင်-ဗုဒ္ဓဟူးနာမ်၏ တံခွန်မှာ (၁) ဂဏန်းကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။
သီဟ-အင်္ဂါနာမ်၏ တံခွန်မှာ (၀) ဂဏန်းကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။
ထို (၃-၁-၀) တို့ကို သတ်လိုသည့် တနင်္လာနာမ်နှင့် အစီအစဉ်လုပ်လိုက်သော်၊ (၁) ဂဏန်းသည် တနင်္လာနာမ်၏ အမြစ်ဂြိုဟ်ဖြစ်နေ၏။ (၃) ဂဏန်းသည် တနင်္လာနာမ်၏ အညွန့်ဂြိုဟ်ဖြစ်နေ၏။ (၀) ဂဏန်းသည် တနင်္လာနာမ်၏ ဆပွတ်မှာ



ဖြစ်နေ၏။

ထို့ကြောင့် ဓာတ်တစ်ပါးကို သတ်လိုသော် အင်္ဂုဇာဆရာက **အမြစ် အညွန့်၊ ဘယ်မလွတ်၊ ဆပွတ်သွတ်၍ကြံ** ဟု ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအချက် များနှင့် တိုက်ဆိုင်ကြည့်ရန် လိုပါသည်။

ပညာအရာတွင် လည်းကောင်း၊ ပညာပြန်လည်ပို့ချရာတွင် လည်းကောင်း လေးစားဖွယ်ကောင်းသည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

တပည့်များအား ပညာသင်ကြားပြသနေတော်မူသော ငြိမ်ငြိမ်ဆိမ်ဆိမ်

အရှင်နာဂသိန်

အရှင်နာဂသိန်ဆရာတော်၏ ဂုဏ်သတင်းသည် မွေးကြိုင်လှပါသည်။ စာရေးသူ အနေဖြင့် ဆရာတော်အား စကားပြောရန် တွန့်ခွဲ ရွံ့ခွဲပါသည်။ (၁၃၃၂) ခုနှစ် ဝါဆိုလအတွင်း ညနေချမ်းတစ်ချိန်က အင်းစိန်မြို့လှိုင်မြစ်ကမ်း၊ အာယုဗေဒ ဆေးပေးဌာနသို့ စာရေးသူ ရောက်သွားပါသည်။ လေချိုလေအေးဖြင့် ညင်ညင် သာသာ၊ စိတ်ရှည်လက်ရှည် တပည့်များကို သင်တန်းသဘော ဟောပြောပြသနေ သည့် ဆရာတော် အရှင်နာဂသိန်ကို ဖူးတွေ့ရသည်။ ဆရာတော်၏ တိုးတိတ်ညင် သာသော လေသံ၊ စိတ်ပါဝင်စားသည့် ဟန်ပန်၊ ပျော့ပျောင်း ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာသည့် စကားအသုံးအနှုန်းတို့မှာ ကြည်ညိုဖွယ်မဆုံးနိုင်အောင် ရှိပါသည်။ ဆရာတော် သင်တန်း ပြီးဆုံးသောအခါ ဆရာဦးစိုးတင့်က ဆရာတော်နှင့် စာရေးသူကို မိတ်ဆက် ပေးပါသည်။

“ဒီဆရာကြီးဟာ တပည့်တော်တို့ အာယုဗေဒ ဆေးပေးဌာနဖွင့်လှစ်ဖို့ ကြိုးစားကြစဉ်က နာယကကြီးအဖြစ်နဲ့ ကမကထလုပ် ထိန်းသိမ်းခဲ့ပါတယ်။ သဘာ ပတိကြီးအဖြစ်နဲ့လည်း လုံးပမ်းခဲ့ပါတယ်။ ဥက္ကဋ္ဌကြီးအဖြစ်နဲ့လည်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါ တယ်။ အခုတော့ ပုဂ္ဂလပညတ် အခြေခံဓာတ်ကျမ်းကို ရေးသားနေပါတယ်” ဟု လျှောက်ထားသည်။ ဆရာတော်က စာရေးသူ၏အသက်ကို မေးမြန်းသောကြောင့် (၇၆) နှစ် ရှိပြီဖြစ်ကြောင်း ပြန်လည်လျှောက်ထားလိုက်ပါသည်။

ဆရာတော်သည် အလွန်တရာ အားရဝမ်းသာသောမျက်နှာဖြင့် “အချိန်ရှိ ပါသေးတယ် ဒကာကြီး၊ ကြိုးစားပါ၊ ကြိုးစားပါ၊ ရှေးကပညာရှိတွေရဲ့ ပညာအမွေ အနှစ်တွေ၊ မတိမ်ကော မပျောက်သင့်ပါဘူး၊ တတ်စွမ်းသမျှ ကြိုးစားဖော်ထုတ် ကြပါဦး”ဟု ညင်ညင်သာသာ အမိန့်ရှိပါသည်။ ဆရာတော်သည် တပည့်များနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် လည်းကောင်း၊ ဒကာ-ဒကာမများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် လည်းကောင်း၊ ပညာရှာရာတွင် လည်းကောင်း၊ မာနထောင်လွှားခြင်းကို မမြင်တွေ့ရဘူးပါ။ ပညာ ရှာရာ၌ မာနကိုနှိမ်ချပြီး အလွန်တရာ ကြိုးစားသလို အများတကာနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် လည်း သူမတူအောင် အေးချမ်းငြိမ်သက်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ငြိမ်ငြိမ်ဆိမ်ဆိမ် အရှင်နာဂသိန် ဟု စာရေးသူဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ညင်ညင်သာသာ ပညာရှာသည့် ဆရာတော်ဦးပုည

တို့တေးမြို့ သုသာန်ရှေ့ရွာ ရွာဦးစေတီကျောင်း ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် ဦးပုညနှင့် ဦးဝရသမ္မာမိ ဘွဲ့အမည်ရှိသော ဆရာတော်နှစ်ပါးသည် စာရေးသူထံသို့ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ကျမ်းကို ဆွေးနွေးရန် ရောက်လာဖူးကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ဖူး ပါသည်။



ဆရာကြီး ဆရာလှိုင်ထံတွင် ပညာရင်နို့ သောက်စို့စဉ်အခါက “မင်း အင်္ဂိုရတ် ထိုးတာ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်သိလို့လား” ဟု စာရေးသူကို မေးဖူးသည်။ စာရေးသူက မသိကြောင်း ပြန်ပြောရာတွင် “ဒါဖြင့် စာအုပ်တစ်အုပ်ယူခဲ့။ ဒီလို မျဉ်းကြောင်းကို ကြောင်းချ။ တစ်ကွက်စီ တစ်ကွက်စီ အစဉ်အတိုင်း **အုန်း-ကျွန်း-စံ-ယာ-မ-သာ-ဓာတ်-ရင်း-နော-ရေး**” ဟု ပြောကာ ရုပ်ဓာတ်နာမ်ဓာတ်များကို ပြသခဲ့သည်။ ထိုအကြောင်းကို ဆရာတော်ဦးပုညအား ပြန်လည် လျှောက်ထားရာ ဆရာတော်က ထိုစာအုပ် ရှိ မရှိမေးသည်။ စာရေးသူသိမ်းထားသည့် လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်းများစွာက စာအုပ်ငယ်ကို ထုတ်ယူဆက်ကပ်ရသည်။ စာအုပ်ငယ်မှာ များစွာ ဟောင်းနွမ်း ဆွေးမြည့်နေပါပြီ။ ဆရာတော်သည် ထိုစာအုပ်ထဲမှ စာရေးသူ မှတ်ယူထားသည်များကို တစ်ဆင့် ပြန်လည် ကူးယူသည်။

အင်္ဂိုရတ်စာအုပ်တိုင်းလိုလိုတွင် ယင်းလင်္ကာကလေး ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော် မှတ်ထားသည့်အချက်များနှင့် မတူညီသောကြောင့်လောဟု စာရေးသူက လျှောက်ထားသည်။ ဆရာတော်က တူပင်တူလင့်ကစား ရှေးပညာရှိကြီးများကိုယ်တိုင် သင်ကြားပေးခဲ့သည့်အချက်ကို တန်ဖိုးထား ကူးယူခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ပြန်လည် မိန့်ကြားသွားသည်။

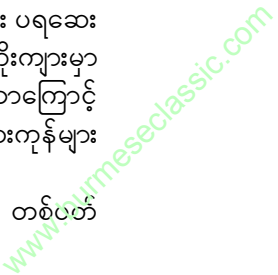
တောင်ဥက္ကလာပမှ မောင်သိန်းအောင်နှင့် တွေ့ဆုံသောအခါတွင် စကားစပ်မိသဖြင့် ထိုအကြောင်းကို ပြန်လည် ပြောပြသည်။ ထိုအခါ မောင်သိန်းအောင်က ယင်းဆရာတော်သည် ဝိနည်းခိုရ်သံဃာဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်ကြောင်း၊ လောကုတ္တရာစာပေများကို ပို့ချနေရင်း ဗေဒင်လက်ရိုး ဇာတာဖွဲ့နှင့်တကွ ဆေးကျမ်း၊ ဓာတ်ကျမ်း၊ နက္ခတ်ကျမ်းများကို သင်ပြပေးနေသော ဆရာတော်ကြီးဖြစ်ကြောင်း၊ ကွယ်လွန်သူ သမ္မတဟောင်း ဒေါက်တာဘဦးလည်း ကိုးကွယ်ခဲ့ကြောင်းဖြင့် ပြန်လည် ပြောပြသည်။ ထိုအခါတွင် ဆရာတော်သည် ပညာရပ်တစ်ခုကို ရှာဖွေရာတွင် မည်မျှ နှိမ့်ချကြောင်း၊ မည်မျှ စေ့စပ်သေချာကြောင်း၊ မည်မျှ တန်ဖိုးထားတတ်ကြောင်းများကို စာရေးသူ စဉ်းစားမိသည်။

ညင်ညင်သာသာ ပညာရှာသည့် ဆရာတော်ဦးပုညပင် ဖြစ်ချေသည်။

ဆေးဝါး စုဆောင်းမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျေးဇူးရှင် ဆရာကြီး ဆရာလှိုင်၏ အပြုအမူကလေးတစ်ခုကို ရေးသားဖော်ပြလိုပါသေးသည်။ ဆရာကြီးသည် အိုင်ကလောင်၊ တော်ခရမ်း၊ ဗောဓိကုန်း၊ မြောက်ညိုကုန်း၊ ဆင်အိုင်ရွာ စသည်များ တစ်လျှောက်ရှိ နေဂိုဏ်းအမည်ပညတ်ရှိသော သစ်မြစ်များအားလုံး၊ လဂိုဏ်းအမည်ပညတ်ရှိသော သစ်မြစ်များအားလုံးတို့ကို စုဆောင်းပြီး ထုထောင်းခွတ်ဖြတ်လှီးစဉ်းသည်။ နေဂိုဏ်းအမည်ပညတ်ရှိသော သစ်မြစ်များကို ထန်းလျက်နှင့်ရောပြီး ရာဝင်စဉ်းအိုးကြီးများ၌ ထည့်စိမ်သည်။ လဂိုဏ်းအမည်ပညတ်ရှိသော သစ်မြစ်များကို သကြားနှင့်ရောကာ ရာဝင်စဉ်းအိုးကြီးများမှာပင် သီးသန့် ထည့်စိမ်ထားသည်။

ထို့ကြောင့် ဥက္ကံမြို့သို့ တက်လာပြီး ပရဆေး ဦးဘိုးကျား၏ ဆိုင်မှာရှိသော သင်္ဘောကုန်ဆေး (နိုင်ငံခြားမှ သင်္ဘောနှင့်တင်သွင်းလာရသည့် နိုင်ငံခြား ပရဆေးများကို ဆိုလိုသည်)တို့ကို တစ်ဆိုင်လုံး အကျွတ်ဝယ်ယူလိုက်သည်။ ဦးဘိုးကျားမှာ အခြား ဆရာများ ပရဆေး လာဝယ်သည်တွင် ရောင်းစရာ မရှိတော့သောကြောင့် မိတ်ပျက်မတတ် ဖြစ်သွားခဲ့ရသည်။ ရန်ကုန်သို့ အမြန်တက်ပြီး ပရဆေးကုန်များ ဝယ်ယူဖြည့်တင်းရသည်။

နေဂိုဏ်း-လဂိုဏ်းဝင် ဆေးများဖြင့် စိမ်ထားသည့် စဉ်းအိုးများ တစ်ပတ်



အကြာအချဉ်ပေါက်၍ ဆေးရည်များ ထိန်လင်းလာသည်တွင် အရက်ချက်သကဲ့သို့ တစ်မျိုးစီ ပေါင်းတင်သည်။ ချွေးရည်များကို ပုလင်းများတွင်ထည့်ပြီး ရောင်းချရာ ချက်မနိုင်၊ ရောင်းမလောက် ဖြစ်သည်။ ဆေးမလောက်သဖြင့် ဝယ်မရသူတွေ၏ စိတ်ဆိုးခြင်းကိုပင် ခံခဲ့ရဖူးသည်။ နောက်ပိုင်း၌ ဆရာကြီး အရက်ချက်နေသည် ထင်ပြီး ယစ်မျိုးဘက်၏ ရန်ရှာခြင်းကိုပင် ခံခဲ့ရပါသေးသည်။ ထိုအချက်များကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လမ်းဘေးတွင် မြင်မြင်သမျှသော သစ်ပင်တို့သည် ဆေးဖက် ဝင်သည့် အပင်များသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ သုံးစွဲတတ်ရန်နှင့် ဉာဏ်ကိုသုံးစွဲကာ အယူ အဆမှန်ရန် အရေးကြီးကြောင်း၊ သုံးစွဲတတ်လျှင် နွယ်မြစ်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင် သည်သာ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားသော သာဓကများသာ ဖြစ်ပါသည်။

အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကို ပြည်သူအပေါင်း တို့ ထုတ်ယူသုံးစွဲနိုင်ကြပါစေသတည်း။

မြန်မာ့ဆေးပညာအမွေအနှစ်များ မတိမ်ကော မပျောက်ဘဲ ပိုမို ရှင်သန် ကြီးထွားလာကာ ကမ္ဘာရှည်သရွေ့ တည်တံ့ပါစေသတည်း။

www.burmeseclassic.com

ရောနှောမစားအပ်သည့် အစားအစာများ။

(ရောနှောမစားအပ်သည့် အစားအစာများကို အရှင်နာဂသိန် အခြေပြု ဆေးအဘိဓာန်မှ ကောက်နုတ်ယူကာ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။ ယင်း အစားအစာများကို အချို့က ရောနှောစားဖူးပါသည်။ သို့သော် ဘေးတစ်စုံတစ်ရာ မဖြစ်ပါဟု ပြောကောင်းပြောကြပါမည်။ တစ်စုံတစ်ရာသော ဥပဒ်ကို ယခု မကြုံ တွေ့ရသေးလင့်ကစား၊ နောင်တစ်ချိန်တွင် ဥပဒ် အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိ တမ်း၊ ဉာဏ်မြေကတုတ် ပြုလုပ်ရန် လိုပါသည်။ ။ **စာရေးသူ**)

က

- ကကတစ်နှင့်ကြာဟင်း။
- ကတိုးနှင့်သရက်သီး။
- ကန်စွန်းမြစ်နှင့် နှမ်းမှုန့်။
- ကုလားပဲနှင့်နှွားနို့၊ နို့ချဉ်၊ နို့ရည်။
- ကင်းပိတ်ရွက်နှင့် နှမ်းဆီ၊ နှမ်းမှုန့်၊ နှမ်းဖတ်ချဉ်၊ ပျားရည်၊ ဥသျှစ်သီး။
- ကန့်ချုပ်နီနှင့် သေရည်သေရက်အမျိုးမျိုး။
- ကုန်းကျေးနှင့်ပုစွန်။
- ကုန်းငှက်သားနှင့်ကြက်ဆူဆီ။
- ကိုင်းဥနှင့် ပုစွန်ချဉ်။
- ကောက်ညှင်းနှင့် ရေငန်းသီး။
- ကျေးသားနှင့်ဘူးသီး။
- ကျောက်ဖရုံနှင့် အိုးမဲ။
- ကျွဲခေါင်းသီးနှင့် အချဉ်မျိုး။
- ကျွဲနို့နှင့် ဖရုံသီး။
- ကျွဲသားနှင့်ကြာစွယ်၊ ဆိတ်သား၊ ကြာဥ။
- ကြက်ဆူဆီနှင့်ခါသား၊ ဖွတ်သား၊ ငှက်သား၊ ဘီလုံးငှက်၊ ဥဒေါင်းသား၊ ဥမျိုး။
- ကြက်သားနှင့် နို့မျိုးချဉ်၊ အင်ဖူး။
- ကြက်သွန်ဖြူနှင့် နို့ရည်၊ ပျားရည်။
- ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့် မြို့။
- ကြက်ဥနှင့် ခံသီး။
- ကြာစွယ်နှင့် ဝက်သား။
- ကြာပဒုမ္မာစေ့နှင့် ငှက်တော်သား။

ကြေးခွက်နှင့် အချဉ်မျိုး။
ကြောင်လှာသီးနှင့် ငါးသေတ္တာ၊ စပါးကြီးမြေသား။
ကြံ့သားနှင့်ငါး။
ကြံ့တင်လဲနှင့် နှမ်းမှုန့်ဆုပ်။

ခ

ခရမ်းပိမ့်သီးနှင့် နို့ရည်။
ခရုနှင့်အမဲသား။
ခိုသားနှင့် ချင်းစိမ်း၊ ခြေလေးချောင်းသား၊ စောင်းလျားသီး၊ မုံညင်းဆီ၊
ရှောက်သီး၊ သင်္ဘောပွင့်။
ခံသီးနှင့် ငရုတ်ကောင်း၊ နို့ရည်။
ချင်းနှင့်သင်္ဘောပွင့်၊ သင်္ဘောသီး။
ချဉ်ဆီနှင့်ထောပတ်။
ချိုချဉ်သကြားလုံးနှင့် စိမ်းစားဥ။
ချီးသီးနှင့် နို့ရည်။
ချောကလက်နှင့်စောင်းလျား၊ ပဲမြစ်။
ခြေလေးချောင်းနှင့်ခရုသား။



င

ငါးကြင်းသားနှင့်ပဲရွက်။
ငါးချက်သောအိုးနှင့် ပိတ်ချင်းသီးရွက်၊ သမုံးရွက်၊ လမုံးမြစ်၊ ပျားရည်။
ငါးဆီနှင့် ပိတ်ချင်းသီးရွက်။
ငါးနှင့်နို့မျိုး။
ငါးရဲ့သားနှင့်ပွေးသား၊ မြေသား။
ငှက်သီးနှင့် စောင်းလျားသီး။
ငှက်သားနှင့်ခိုသား၊ ရှောက်သီး။
ငှက်ပျောသီးစားပြီး ရေအေးသောက်ခြင်း၊ ငါးမျိုး၊ ထန်းရည်၊ နို့စိမ်း၊ ထန်းသီး၊
နို့မျိုး၊ အချဉ်အမျိုးမျိုး။
ငှက်သားနှင့်ဆေးရွှေ။
ငွေနှင့်ရွှန်းခို။
စတော်ဘယ်ရီနှင့် သီးသီး။
စသာမြစ်နှင့် သေအရက်မျိုး။
စိန်နှင့်သံပရာသီး။
စိမ်းစားဥနှင့် ရေခဲချောင်း၊ ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး။
စောင်းလျားသီးနှင့်ငှက်သား၊ နို့ရည်၊ ရှောက်ချဉ်သီး။

ဆ

ဆင်သမန္တယ်ရွက်နှင့် နို့ရည်၊ ပျားရည်။
ဆပ်ပြာနှင့် အချဉ်မျိုး။
ဆိတ်နို့နှင့် ငါးဆီ။

ဆပ်ပြာ-ပြာဆားနှင့် အချဉ်မျိုး။
 ဆိတ်နို့နှင့် ဆူးပန်းရွက်။
 ဆိတ်သားနှင့်ငါးဆီ၊ ပဲဒလက်စေ့။
 ဆီကြည်နှင့် ဆီခဲစပ်တူ၊ ထောပတ်စပ်တူ။
 ဆီခဲနှင့် ထောပတ်စပ်တူ။
 ဆီနှင့်ဆီခဲစပ်တူ၊ ဘိန်း၊ သားငါးတို့၏အဆီ။
 ဆူးပန်းရွက်နှင့်ဆိတ်နို့၊ ဆိတ်သား၊ ပဲဒလက်စေ့။
 ဆေးခြောက်နှင့် နနွင်းရည်။
 ဆောင်မေခါးရွက်နှင့် နို့ရည်၊ ပျားရည်။

ည

ညံ့ရွက်နှင့် သေအရက်မျိုး။



တ

တလည်းသီးနှင့် နို့ရည်၊ တင်လဲနှင့် ကုလားမျက်စိပင်စောက်၊ နှမ်းမှုန့်ဆုပ်၊
 ပဲကြီး၊ ပဲလွန်း၊ ပျားရည်၊ မတ်ပဲ၊ သေရည်သေရက်မျိုး။
 တောပဲရိုင်းနှင့်နို့။

ထ

ထမင်းနှင့် ရွာဦးကန်ရေ၊ ထုံးရေတို့၌ဖြစ်သော ငါး-လိပ်- အစရှိသည်နှင့်
 ပျားတင်လဲဆီ၊ နို့ရည်၊ မုန့်လာဥ၊ ကြာစွယ်ကြာပွင့်။
 ထန်းရည်ချိုနှင့် ဝက်သား။
 ထန်းလျက်နှင့် သပြေသီး။
 ထန်းသီးနှင့် နို့မျိုးချဉ်။
 ထောပတ်နှင့် ကြေးခွက်၊ ဆီခဲစပ်တူ၊ ပျားရည်စပ်တူ၊ သားငါးအဆီ။

ဒ

ဒန့်သလွန်နက်နှင့် နို့ရည်၊ ပျားရည်။
 ဒုတ္တာနှင့် အချဉ်မျိုး။
 ဒူးရင်းသီးနှင့် ရှိန်းခို။
 ဒေါင်းသားနှင့် နို့မျိုးချဉ်၊ ပီလောပီနံဥ။

န

နနွင်းဆားနှင့် သင်္ကန်းဖွတ်ငှက်သား၊ မိကျောင်း၊ သေရည်သေရက်မျိုး။
 နို့ခဲပျက်နှင့် ပဲဒလက်။
 နို့ခမ်းနှင့် နို့စိမ်းရည်။
 နို့မျိုးနှင့် ဆား။
 နို့မျိုးချဉ်နှင့် ပီလောပီနံဥ၊ ပေရည်၊ ဝက်သား၊ သားငါး။
 နို့မျိုးနှင့်ငါး၊ နို့ခမ်း၊ ဖရုံသီး၊ မရိုးစေး၊ မှို၊ သေရည် သေရက်မျိုး၊ အချဉ်မျိုး၊
 ဥမျိုး။
 နို့ရည်နှင့် ငါး၊ ဆတ်သား၊ တောင်ပိန္နဲသီး၊ နှမ်းဖတ်၊ ပဒုမ္မာကြာရွက်နု၊ ပဲကြီး။



ပဲဒလက်၊ ပဲလွန်း၊ ပြောင်သား၊ မန်ကျည်းသီး၊ မုန်လာ၊ မျှစ်၊ မျောက်တည်သီး၊
 ငွေးရွက်၊ ငွေးသီး၊ သံပရာသီး၊ သားငါး၊ အုန်းသီး၊ ပျားရည်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊
 ကြောင်ပန်းရွက်၊ စစ်ကြီး၊ ဒန့်သလွန်နက်၊ မုံလာရုံးပင်။
 နှမ်းဆီနှင့် နှမ်းမှုန့်။
 နှမ်းမှုန့်ဆုပ်နှင့် သားဟင်းမျိုး၊ နို့ရည်၊ သေရည်သေရက်။

၀

ပတဲကောနှင့် သံပရာသီး။
 ပဒုမ္မာကြာရွက်နှင့် ပျားရည်။ ဖန်ခါးသီး၊ ဗုံလုံသီး။
 ပုန်းရည်နှင့် ဗျိုင်းနှမ်း၊ ဗျိုင်းအောက်။
 ပိတ်ချင်းရွက်နှင့် ပျားရည်၊ သေအရက်မျိုး။
 ပိန္နဲသီးနှင့် ပျားရည်။
 ပီလောပီနံ့ဥနှင့် ပျားရည်၊ ပေအူ။
 ပေရည်နှင့် ငှက်သား၊ ဝက်သား။
 ပေအူနှင့် ဝက်သား။
 ပဲကြီးနှင့် မုန်လာ။
 ပဲဒလက်စေ့နှင့် ဆူးပန်း၊ ဝက်သား။
 ပဲလင်းမြွေသီးနှင့် လင်းမြွေသား။
 ပျားရည်နှင့် သက်န်းဖွတ် ငှက်သား။
 ပျားရည်နှင့် မိုးရေ၊ မုန်လာမြစ်၊ ရေစပ်တူ၊ ရှားစောင်း၊ သေအရက်၊
 အုန်းရည်၊ ဥသျှစ်သီး၊ ဩဇာသီး၊ အရက်၊ သကြားပြာ၊ ဆား၊ ဆပ်ပြာနှင့်
 အချဉ်မျိုး။

၀

ဖရဲသီးနှင့် နို့မျိုး၊ ဥမျိုး။
 ဖောင်စီးဝဏန်းနှင့် မှို။
 ဖန်ခါးသီးနှင့် ပီလောပီနံ့ဥ။

၀

ဗုံလုံသီးနှင့် ပီလောပီနံ့ဥ။
 ဗျိုင်းနှင့် ဝက်ဆီ။
 ဗျိုင်းနှမ်းနှင့် သေရည်။
 ဗျိုင်းအောက်သားနှင့် ဝက်ဆီ၊ သေရည်။

၀

မင်းကွတ်သီးနှင့် သကြား။
 မဲဇလီဖူးရွက်နှင့် လက်ဖက်ပုပ်။
 မတ်ပဲနှင့် မုန်လာဥ။
 မုန်ညင်းဆီနှင့် သက်န်းဖွတ်ငှက်သား။
 မုန်လာဥနှင့် သားမျိုးခြောက်။

မဲနယ်အိုးနှင့် သားငါး။
မြင်းသားနှင့် ထုံး။
မြင်းသေမြက်နှင့် ဟုန်းနက်။
မို့နှင့် ကြက်ဥ၊ ခံသီး၊ ငှက်ပျောသီး။

ယ

ယုန်သားနှင့် မို့။

ရ

ရိုးနီ ပီလောပီနံဥနှင့် အချဉ်မျိုး။
ရေငန်းသီးနှင့် လက်ဖက်။
ရှားစောင်းချဉ်နှင့် အမဲသား။
ရှောက်ရွက်နှင့် နို့ရည်။
ရှောက်သီးနှင့် ပဲစိမ်းစားဥ။

ဝ

ဝါစေ့၊ ဝါဆီနှင့် သမင်သား။
ဝါးမျှစ်နှင့် အင်ဥ။

သ

သမုန်းရွက်မြစ်နှင့် အချဉ်ချက်သော အိုး။
သထွေးဥနှင့် ဥဒေါင်းသား။
သစ်ကြားသီးနှင့် ဝက်မြေဇာဥ။
သည်းခြေနှင့် သားဟင်းမျိုး။
သံပရာသီးနှင့် အက်(စ်)ပရိုဆေးပြား
သားငါးတို့၏ အဆီနှင့် ချဉ်ဆီ။
သားမျိုးဟင်းနှင့် နှမ်းမှုန့်ဆုပ်။
သေရက်မျိုးနှင့် သမုန်း၊ ဧကရာဇ်။

ဟ

ဟင်းငန်ရွက်နှင့် နှမ်းဖတ်။

အ

အသားအချင်းချင်း။
အိမ်ဆီးချိုနှင့် နို့ရည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်စာများ

သာမန်အားဖြင့် လူတို့ နေ့စဉ် စားသုံးနေကြသည့် အစားအစာများကို နေဂိုဏ်း လဂိုဏ်း ခွဲခြားပေးပါသည်။ မိမိတို့ဂိုဏ်းဝင် အစားအစာများကိုသာ ရွေးချယ်စားသောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အစား

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

www.burmeseclassic.com

အစာများတွင် ရေသတ္တဝါ၊ ကုန်းသတ္တဝါ၊ သစ်သီး၊ သစ်ရွက်၊ သစ်မြစ်၊ သစ်ဥ စသည်များ ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းတို့ကို အချဉ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အခြောက်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ယိုပြုလုပ်ခြင်း၊ ငါးပိပြုလုပ်ခြင်း၊ ဒိန်ချဉ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ထောပတ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အစိမ်းအတိုင်း စားသောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သလို စားသောက်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ စားသောက်ရာတွင် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည်အထိ အချဉ်တည်ထားခြင်း၊ အခြောက်လုပ်ထားခြင်းများကို သတိပြုရန် လိုပါသည်။

လရိုက်:

ကသပေါင်း	ငါးပုတ်ပြား	ယောက်သွား	ဝမ်းဘဲသား
ငါးခူ	ငါးဖျင်းသလက်	မြွေသား	ငန်းဘဲသား
ငါးခုံးမ	ငါးဖယ်	ကနုကမာ	ကြက်သား
ငါးခေါင်းပွ	ငါးမုတ်	ခိုသား	ဖားသား
ငါးကလောင်ကြပ်	ငါးသလောက်	ခါသား	ကြွက်သား
ကင်	ငါးသိုင်း	ငူသား	ကြောင်သား
ငါးပတ်	ငါးသပိုး	ငုံးသား	ယုန်သား
ငါးဘဲဖြူ	ငါးနက်ပြာ	ချိုးသား	ဝက်သား
ငါးပြေမ	ငါးသံချိတ်	လင်းဝက်သား	ကျွဲသား
ကပ်သမျှင်	ငါးလူး	ဗျိုင်းသား	မြင်းသား
ငါးပုတ်သင်	လိပ်ကျောက်သား	ရေကြက်သား	ချေသား
မျောက်သား	ကြက်ဟင်းခါး	အာလူး	ပဲမြစ်
သိုးသား	မာလာ	မြောက်ဥ	သစ်ကြားသီး
ပွေးသား	သခွတ်	ပိန်းဥ	သစ်ခြံသီး
ပူးသား	ကျီးခြေ	ကြက်သွန်ဖြူ	လက်ခုပ်
ဖွတ်သား	မဲဇလီ	ကြက်သွန်ဥကြီး	သီးသီး
မိကျောင်းသား	ပိလော	ကြက်သွန်မြိတ်	သဖန်း
ကျွဲနို့	ဘဲပြား	ငရုတ်ကောင်း	တောင်သလဲ
မြင်းနို့	ပဲပြား	မဆလာ	ပြောင်းဖူး
၎င်းဒိန်ချဉ်	ကင်ပလင်း	မို့	လိမ္မော်သီး
၎င်းထောပတ်	ပဲပင်ပေါက်	မျှစ်	ကျွဲကောသီး
မြင်းခွာရွက်	ခဲ	ဖလံတောင်ဌေး	ရှောက်သီး
ကြာရိုး	သပွတ်	ဂုံမင်း	ရှောက်ချိုသီး
ချဉ်ပေါင်ဖြူ	ဗိုလို့	ဂုံခါး	တုံကျင်သီး
ရွှေဘိုချဉ်ပေါင်	ကြောင်ပန်း	ပရနွေဝါ	ဘင်္ဂလားသရက်
ကင်ပွန်းချဉ်	ကျောက်ဖရုံ	ကြိမ်ဖူး	စွန်ပလွန်သီး
ဆလပ်ရွက်	လဲလူ	သရက်ကင်း	သလဲသီး
ဟင်းဂလာ	မလွ	ဆီးဖြူသီး	တောင်သလဲ
ဂန့်ဂလာ	ဆူးပန်း	ဂေါ်ရခါးသီး	ဇင်ပြွန်း
မုန်လာ	ဖက်သန်း	ဖန်ခါးသီး	ပဲကျား
တမာ	ကြိတ်မှန်	ပုံးရည်ကြီး	ပဲလွန်း
စပါးလင်	ဂေါ်ဖီ	ရခိုင်ငှက်ပျော	ကုလားပဲ

ပေါက်ပန်းဖြူ	ဆူးပုပ်	နံ့သာငှက်ပျော	ပဲကတ္တီပါ
ဒန်သလွန်	ပိတ်ချင်း	ဖီးကြမ်းငှက်ပျော	ပဲဖြူလေး
ကြာဟင်း	ကွမ်း	ဝက်မလွတ်ငှက်ပျော	ပဲနပြာ
ကသစ်	သီဟိုဠ်သရက်	သီးမွှေးငှက်ပျော	ပဲထောပတ်
ကြက်သဟင်း	ဘူး	မာလကာသီး	မတ်ပဲ
ကင်းပုံ	သပြေ	သဘောသီး	မြေပဲ
ဆင်နှာမောင်း	သခွား	သဖန်းသီး	လက်ဖက်
ဒန်ကျွဲ	နို့ကိုဥ	စပျစ်သီး	ချင်း
ဂျူးမြစ်	ဖျံဥ	မင်းကွတ်သီး	လက်ဖက်ရည်
ကာဖီ	ကိတ်မုန့်	မုန့်ဟင်းခါး	(ပျားရည်ကို လဂိုက်း
ကိုကိုး	ပေါင်မုန့်	ငချိတ်ပေါင်း	နေဂိုက်း မရွေးရဘဲ
ကြံရည်	ကျောက်ကျော	သကြား	ဗဟိုဆေးအဖြစ်
ဆေးကုလားမ	ထောပတ်		ပုဂ္ဂလပညတ်ဆရာကြီး
ကြံသကာ	ပျားရည်		များ အသုံးပြုကြလေ
			သည်။)

နေဂိုက်း

ငါးစင်ရိုင်း	ကကူရုံ	ကြက်တူရွေးသား	ထိကရုန်း
ငါးဖောင်ရိုး	ငါးရွေး	ပိုးစာရွက်	ရုံးပတီ
ငါးစင်စပ်	ငါးသေတ္တာ	ရွှေဖရုံ	ကောက်ရိုးနွယ်
ငါးမြေထိုး	ပုစွန်	နံနံ	ပါစွန်
ငါးအိုက်	ပုစွန်ထုပ်	ပင်စိမ်း	လိပ်စရွေ
ငါးသလဲထိုး	စာသား	မန်ကျည်း	သနပ်
ငါးမြင်းရင်း	ဆက်ရက်သား	ချဉ်ပေါင်နီ	အောင်မဲညို
ငါးထွေ	ရစ်သား	ကန်စွန်း	ကုလားမျက်စိ
ငါးကျည်း	ဒေါင်းသား	ကညွတ်	ခံတက်ချဉ်
ငါးတန်	ရှဉ့်သား	ပျိုနီတို	ခံတက်ဥ
ငါးရုံ	စိုင်းသား	ဟင်းနုနယ်	အင်ဥ
ကကတစ်	ဆတ်သား	မုန့်ညင်း	ကျီးအာ
ငါးပုဏ္ဏား	ဆိတ်သား	ဇရစ်	ကန့်အိတ်
ငါးကွန်းရှုပ်	ဆင်သား	လင်းနေ	ပြည်ပန်းညို
ငါးရှဉ့်	စွန်သား	ဥသျှစ်	ပိတ်စွယ်
ငါးကြင်းဇောက်	နွားသား	ရဲယို	ပင်စိမ်း
ငါးရုံခေါင်းတို	ပုရစ်	ကြက်ဆူ	မုန့်ညင်း
ငါးရွှေ	ကြက်ဆင်သား	ကြက်သွန်နီ	တညင်း
ငါးနှုပ်	ပဒပ်သား	ခရမ်းကစော့	ပဲတိုင်ထောင်
ငါးပူတင်း	တစ်တီတူးသား	ခရမ်းချဉ်	ငါးရုံပတူ
ငါးမျက်ဆန်နီ	ခရု	သစ်တိုသီး	လယ်ပတူ
ဝွေးတောက်	ဩဇာ	နွားနို့ ဒိန်	မြူစွမ်
ပူတီနာ	ဆီး	နွားနို့ထောပတ်	ပလာတာ



ပီလောပီနံ	စုံပတတ်	နွားနို့ထမင်း	ဆမူဆာ
တောက်တာ	သံပရာ	အုန်းဆီ	ဖာလူဒါ
ကထွတ်	သံပရို	အုန်းရည်	ပူတင်း
ပဲစောင်းလျား	နှမ်း	အုန်းထမင်း	အိုက်စကရင်
ကြောင်လျှာ	နှမ်းပျစ်	ဆိတ်နို့	ထန်းလျက်ကာဖီ
သက်ရင်း	နှမ်းဖတ်ချဉ်	ဆိတ်နို့ဒိန်ချဉ်	မဒေါ့သီး
မိုးနံ	စိမ်းစားဥ	ထန်းလျက်	ဗာဒံစေ့
ဝရောင်းချဉ်	စားတော်ပဲ	ကောက်ညှင်းပေါင်း	နို့ဆီ
စောင်းလျား	ပဲတီစိမ်း	ကောက်ညှင်းဆီထမင်း	ပေါက်ဆီ
ကနစိုး	ပဲတီနက်	နှမ်းမနဲ	မုန့်ဗိုင်းတောင့်
ဖရဲ	ပဲနောက်	ထန်းသီး	ချပါတီ
နာနတ်	ပဲရာဇာ	ထန်းရည်	သူငယ်စာငှက်ပျော
ဒူးရင်း	ပဲပိစပ်	လှော်စာ	ခနိရည်
ပိနွဲ	ပဲပုစွန်	ခေါက်ဆွဲ	ခနိသီး
ဒူးရင်းဩဇာ	ပဲလေးညှင်း	ကြာဆံ	ထိုးမုန့်

နေဂိုဏ်း အဘိဓာန်

က

ကညင်နီ ။ ။ ၎င်းအဆီသည် နူနာ၊ အနာပေါက်၊ အရေပြားရောဂါ၊ ပြည်တုလာသရောနာ၊ ကျင်ချောင်းပူခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဆီးကိုလည်း ရွှင်စေ၏။

ကညင်ဖြူ ။ ။ အစေးကို ညောင်းကျ ရောဂါများ၌ လိမ်းပေးရ၏။ အခေါက်ကို အားတိုးဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရ၏။ အပင်ငယ်ကို အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ အသည်းနှင့်စပ်သော ရောဂါတို့၌ အသုံးပြုရ၏။ အဆီကို အနာပျက်ရောဂါတို့၌ အသုံးပြုရ၏။

ကညင်ဆီ ။ ။ အဆီကို ချောင်းဆိုး၊ ဆီးချုပ်၊ အသည်း၌ဖြစ်သော ရောဂါ၊ အဖုအကျိတ်၊ အဆစ်အမြစ်တို့၌ ဖြစ်သော ရောဂါ စသည်တို့၌ သုံး၏။ အရွက်ကိုကျိ၍ ငုံ့လျှင် သွားကိုက်ပျောက်၏။ အရွက်နှင့်အခက်တို့ကို ကျိ၍ သောက်လျှင် ဝမ်းဗိုက် မကောင်းခြင်း၊ အဆီ အားနည်းခြင်းနှင့် အဖုအကျိတ်နာများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကညင် ။ ။ ပင်လယ်ကညင်သားကို စန္ဒကူးအစား အသုံးပြုရ၏။ အစေ့ ကို ဝမ်းနုတ်ဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုရ၏။ အမြစ်ကို ရေနွေးနှင့်ကျိ၍ ဝမ်းသက် ရောဂါတို့၌ သုံး၏။

ကညွတ် ။ ။ အသက်ရှည်စေ၏။ ခွန်အားနှင့် ပညာကို ပြုတတ်၏။ ဝမ်းမီး တောက်စေ၏။ ဝမ်းဖြိုးစေ၏။ ပြေပြစ်၏။ သုက်၊ နို့ရည်ကို ပွားစေ၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ ထို့ပြင် နှလုံး၊ ဝမ်းသက်၊ သွေးအနံ၊ သွေးကျ၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ခယရုတ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကညွတ်ကလေး ။ ။ အနည်းငယ်ဝမ်းသက်စေ၏။ နှလုံးကို သတ္တိပေး တတ်၏။ အညွန့်သည် လေကို ပယ်တတ်၏။ အမြစ်သည် ဝမ်းဖြိုးစေ၏။ ဆီးရောဂါ ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေ၏။ ၎င်းပြင်ကျောက်တည်ရောဂါ၊ သားအိမ်နာကျင်ခြင်း၊

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

www.burmeseclassic.com

နှလုံးတုန်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကညောင်ပင် ။ ။ အပွင့်သည် ညောင်းကျရောဂါ၊ နာတာရှည် ဆီးရောဂါနှင့် ကျင်ချောင်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

ကညို ။ ။ အပင်ကို ဆီးရောဂါ၌ အသုံးပြုရ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ နှလုံးကို ကြည်လင်တတ်၏။ အမြစ်ကို ကျိုသောက်ပါက ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ အသည်းရောဂါတို့ ချမ်းသာစေ၏။

ကတိုး ။ ။ (သားကတိုး)သည် လေ၊ သလိပ်ကို လည်းကောင်း၊ အအေးကို လည်းကောင်း ပယ်တတ်၏။ ကာမကို အားပေး၏။ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ နူနာ၊ ခံတွင်းရောဂါ၊ အနံ့မကောင်းခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ တွေဝေမေ့မျောခြင်း၊ မြစ်ခြောက်နာ၊ အဆိပ်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးနှင့် နှလုံးရောဂါတို့၌ အသုံးပြုရ၏။

ကတိုး ။ ။ (သစ်ကတိုး)သည် ကြေကျက်လွယ်၏။ ချုပ်၏။ ဝပြိုးစေတတ်၏။ သူ့ကိုပွားစေ၏။ ဒေါသသုံးပါးကိုနိုင်၏။ အနာပေါက်၊ နူနာ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ သမင်ဖြူ၊ ယားနာ၊ သွေးဖောက်ပြန် အပူတို့ကို ငြိမ်းပျောက်စေ၏။ အသီးသည် သားအိမ်ကို တွန်ရှုံ့စေတတ်၏။

ကတိုး ။ ။ (ကွန်းကတိုး)သည် ကာမကို လည်းကောင်း၊ မျက်စိကို လည်းကောင်း အားပေး၏။ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်း၊ နို့၌ဖြစ်သောရောဂါ၊ မျက်နှာဖောရောင်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အရွက်နှင့် အကိုင်းအခက်များသည် ပြည်တုလာသရောနာ၊ တုလာသရောနာအမျိုးမျိုး၊ သုက်နှင့်တကွ သွေးပါခြင်းတို့၌ သုံး၏။

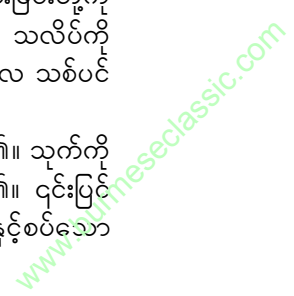
ကဒူးဖို ။ ။ အရွက်ကို သွေးတိတ်စေရန်အတွက် အနာပေါ်တွင် ကပ်ရ၏။ လိမ်းရ၏။ ထိုအရွက်ကို ကပ်ခဲ့သော် လျင်မြန်စွာ အသားနုကို တက်စေ၏။ အမြစ်ရေသည် ကျောက်တည်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ပိုးကိုပယ်တတ်၏။ ၎င်းပြင် အအေးဖျား၊ ဝဇ္ဇမဂ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဝဇ္ဇမဂ်ထွက်ခြင်းတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

ကဒူးပြန် ။ ။ လေကို အောက်သို့ သက်စေ၏။ ဆီးအောင့်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ကြွင်းသောအကျိုးသွားမှာ ရွှေတံတိုင်းနှင့် တူ၏။

ကဒတ်ပင် ။ ။ ဂျားဗားကျွန်း၌ ကဒတ်ဥကို ရေနှင့်ပြုတ်၍ အဖျော်ယမကာ ပြုလုပ်ပြီး မြားဆိပ်သင့်ရာ၌ သုံး၏။ မလေးတွင် သုက်ပွားဆေးအဖြစ်ဖြင့် သုံး၏။ မြန်မာပြည်၌ ကဒတ်ကို ဟင်းချိုကြော်ချက်စားကြ၏။

ကလားနက်သွေး ။ ။ မွေး၏။ အစာကြေကျက်စေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ပညာကို ဖြစ်စေ၏။ သားအိမ်ကို သုတ်သင်တတ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ မီးယပ်ကျောက်တည်၊ တုလာသရော၊ ယောနီ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အဖျား၊ နူနာ၊ ဝက်ရူး၊ သွေးဝမ်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ပြိုဟ်ဖမ်းစားခြင်းတို့ကို နိုင်၏။ အနာကို သုတ်သင်တတ်၏။ အသားနုတက်စေ၏။ ချုပ်၏။ သလိပ်ကို ထုတ်တတ်၏။ ၎င်းသည် မနုဿဗောလလူကလားနက်သွေး၊ ရုက္ခဗောလ သစ်ပင်ကလားနက်သွေး ဟူ၍ ရှိ၏။

ကန်စွန်းပင် (ရေ) ။ ။ ရေကန်စွန်းပင်သည် နို့ရေကို ဖြစ်စေ၏။ သုက်ကို ဖြစ်စေ၏။ ရေ၌ရှိသော ပိုးကိုပယ်တတ်၏။ နူနာရောဂါ၌ အကျိုးပြု၏။ ၎င်းပြင် အန်ဆေးပိုး၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်၊ အဖျား၊ ဝါသင့်နာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အသည်းနှင့်စပ်သော



ရောဂါတို့၌လည်း အကျိုးပြု၏။

ကန်စွန်းပျောက် ။ ။ မျောက်ကန်စွန်းသည် ဝမ်းသက်စေ၏။
ခွေးကိုက်နာ၊ အနာမီးလျှံနာတို့၌ ကောင်း၏။

ကန်စွန်း(အမေရိကန်)။ ။ အမေရိကန်ကန်စွန်းသည် အမြစ်မှာ ကြေကျက်
ခဲ၏။ အားနှင့် ကာမကို အားပေး၏။ နို့နှင့်ဆီးကို ရွှင်စေ၏။ နူနာ၊ ပူခြင်း၊ အန်ခြင်း၊
သွေးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အသံကို ကောင်းစေ၏။ လေနှင့် သလိပ်ကို
ပယ်တတ်၏။

ကန်စွန်းဥပင် ။ ။ အမြစ်သည် ကာမစိတ်ကို ထက်သန်စေ၏။ ဆီးရောဂါ၊
မီးလောင်နာ၊ ရေငတ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ လေသလိပ်ကို ဖြစ်စေ၏။

ကန်စွန်းဥ (တောင်) ။ ။ တောင်ကန်စွန်းဥသည် ကြေခဲ၏။ ပြေပြစ်၏။
ခြောက်ကပ်စေ၏။ နို့ရည်၊ သုက်၊ ဓာတ် (၇) ပါးတို့ကို ပွားစေ၏။ ဝဖြိုးစေ၊ ခွန်အား
ဖြစ်စေ၊ ဆီးများစေ၊ အသက်ရှည်စေ၊ အသံစင်ကြယ်စေ၊ ကိုယ်ဝန်တည်စေ၏။
သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။

ကန်ဆောပင် ။ ။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၏။ အနာပေါက်ကို ပယ်တတ်၏။
အသက်ရှည်စေ၏။ အဆီသည် အရေပြားရောဂါ၌ အကျိုးပြု၏။ အပွင့်သည် ကြေ
လွယ်၏။ ဝမ်းသက်၏။ အရွက်နှင့် အခေါက်ရည်သည် ချုပ်၏။ ကြွင်းသော အကျိုး
သွားတို့သည် ရိုးရိုးမယ်ဖယ်နှင့်တူ၏။

ကန်ကူဆံကျောက် ။ ။ အနာပေါက်၊ ဖောရောင်၊ ရေယုန်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊
သွေးယိုစီးခြင်း၊ ဝမ်းသက်၊ ပိတ်ဝမ်း၊ မီးယပ်ဖြူ ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကပ်စေးနဲ ။ ။ အမြစ်သည် လေရောဂါ၊ ဆီးရောဂါတို့၌ လည်းကောင်း၊
အမြစ်နှင့် အကိုင်းများသည် လေပြန်ချောင်းနှင့်စပ်သော ရောဂါတို့၌ လည်းကောင်း၊
ပွင့်ခြောက်သည် ချောင်းဆိုးရောဂါ၌ သလိပ်ကို ထုတ်ဆောင်ရာတွင် လည်းကောင်း
ကောင်း၏။

ကောက်ညှင်းစပါး ။ ။ လေ၊ သလိပ်အား၊ ကာမသတ္တိ၊ ဝဖြိုးခြင်း၊ နှုတ်မြိန်
ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ဆီး၊ သည်းခြေပျက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကောက်ရိုးနွယ် ။ ။ အမြစ်သည် ဝမ်းသက်စေ၏။ အရွက်သည်
ဝဖြိုးစေ ။ ။ အဖုအကျိတ်အနာများကို ပတ်တီးစည်းပေးရာ၌ အကျိုးပြုသည်။

ကောက်ရိုးနွယ်တစ်မျိုး ။ ။ ခြောက်ကပ်စေ၏။ ကြေခဲ၏။ ကာမကို
အားပေး ။ ။ ဝမ်းသက်စေ၏။ ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ ၎င်းပြင် ဆီး၊ အနာပေါက်၊
လေပြန်ချောင်း ပူခြင်းတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။

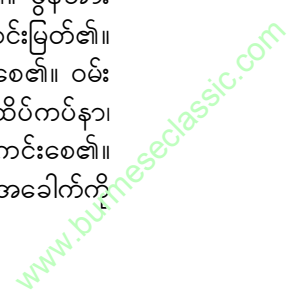
ကြာစွယ် ။ ။ ကြာရိုးနှင့် အကျိုးသွားတူ၏။

ကြာနီ ။ ။ သွေးကို သုတ်သင်တတ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါး ငြိမ်းစေ၏။
သုက်ပွား စေ၏။

ကြာညို ။ ။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ သည်းခြေကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ ခွန်အား
ဖြစ် စေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်စေ၏။ ရသာယနဆေးဖော်စပ်ရာ၌ ကောင်းမြတ်၏။

ကြေးနီ ။ ။ ဆီးကို ရွှင်စေ၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို ငြိမ်းစေ၏။ ဝမ်း
ပိုက်ရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်၊ အဖျား၊ နူနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ခမရုတ်၊ ထိပ်ကပ်နာ၊
သည်းခြေ ချည်ပြန်၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ ပိုး၊ ထိုးအောင့်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကြက်ကတွတ် ။ ။ အသီးကို မှုကွရုနာရောဂါ၌ သုံး၏။ အခေါက်ကို
နူနာ ရောဂါ၌ သုံး၏။



ကြက်ဆူသီးအနီ ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ လေဒေါသကို နိုင်၏။ ဂူလုံး၊ ထိုးအောင့်၊ အသည်း၊ အဖျဉ်း၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အရွက်သည် လေ၊ သလိပ်၊ ပိုး၊ ဆီးအောင့်ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။ သွေးသည်းခြေဖောက်ပြန်စေ၏။ ရွက်နုသည် လေ၊ သလိပ်၊ ပိုး၊ ဆီးအောင့်၊ ဂူလုံး၊ လိင်ဥရောင်တို့ကို ပျောက်စေ၏။ အဆန်သည် လေဖြိုခွဲတတ်၏။ အမြစ်မှာ လေ၊ သလိပ်၊ အမြစ်ပြတ်၏။ သုက်ပွားစေ၏။ အပွင့်သည် လေ၊ သလိပ်၊ ဂူလုံး၊ ထိုးအောင့်၊ ဝစ္စမင်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။ အဆီကား ကြေခဲ၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ နှုတ်မမြိန်စေတတ်၊ ပြေပြစ်၏။ လေသလိပ်နိုင်၏။ ဝမ်းဗိုက်၊ ဂူလုံး၊ ဖောရောင်၊ ဝိသမအဖျား၊ ခါး၊ ကျောကုန်း၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ဝစ္စမင်စသည်တို့၌ ထိုးအောင့်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကြက်ဆူသီးအဖြူ ။ ။ ကြေခဲ၏။ သုက်ကို ပွားစေ၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ ထက်မြက်၏။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် လေချုပ်၊ အဖျား၊ ချောင်းဆိုး၊ ဝမ်းဗိုက်ဖောရောင်၊ ထိုးအောင့်၊ ခါး၊ ဆီးအိမ်၊ ခေါင်းကိုက်ခဲခြင်း၊ ပန်းနာ၊ နူနာ၊ လေတကူ၊ အဖျဉ်း၊ တုလာသရော၊ ပါဒရက်၊ လိင်ဥရောင်၊ အဆီရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကြက်ဆူ (သင်္ဘော) ။ ။ အသီးနှင့်အစေ့သည် သန်ကိုကျစေ၏။ နာတာရှည်၊ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ယောနီရောဂါ၊ သည်းခြေ၊ နှလုံးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဒေါသ (၃) ပါးကို ပယ်တတ်၏။

ကြက်ဆူဆီ ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်၊ ပျစ်ခွဲ၏။ ကြေကျက်ခဲ၊ သုက်ပွားစေ၏။ ပညာကို ဖြစ်စေ၏။ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ နူးညံ့၏။ သုက်ကို စင်ကြယ်စေ၏။ အနည်းငယ်ဝမ်းသက်၏။ လေဒေါသကို ငြိမ်စေ၏။ ၎င်းပြင် ပါဒရက်ဂူလုံး၊ နာတာရှည်ဖျား၊ နှလုံး၊ ဆီးအိမ်၊ နံဘေး၊ ဒူးခေါင်း၊ ပေါင်တိကဋ္ဌာန၊ ကျောကုန်း၊ အရိုးများနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်၊ လေကျက်ခဲ၊ အဖျဉ်း၊ လေချုပ်ရောဂါ၊ ပန်းနာတို့၌ ကောင်း၏။

ကြက်တူရွေးပန်း ။ ။ အမြစ်ကို အအေးပစ္စည်းများအဖြစ် အသုံးပြု၏။ ထို့ပြင် အဆစ်ရောင်ရောဂါကိုလည်း သုံး၏။

ကြက်တူရွေးသား ။ ။ အေး၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဝမ်းချုပ်စေ၏။ ချောင်း ဆိုးပန်းနာ၊ သုက်ခန်းနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကြက်တက်နွယ် ။ ။ အရွက်ကို အဆစ်ရောင်ရောဂါတို့၌ သုံး၏။ ရေနွေးဖျော့၍ လက်ဖက်ကဲ့သို့လည်း သုပ်စားရ၏။

ကြက်မအုပ်ပင် ။ ။ အရွက်ကို သွေးဝမ်းရောဂါ၌ သုံး၏။ သွေးကို အလွန်ထိန်းချုပ်စေ၏။ အခေါက်ကို အဖျားဝမ်းပုပ်ရောဂါ၌ သုံး၏။ အနာများ ရင်းသော အခါ လိမ်းကျံပေးရ၏။

ကြက်ရိုးပင် ။ ။ အရွက်သည် ကျင်ငယ်ကို ထုတ်ဆောင်စေတတ်၏။ ရေဖျဉ်းရောဂါ၌ အတွင်းဆေး၊ အပြင်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရ၏။ အခေါက်မှထွက်သော အစေးသည် မြင်းဖု အစိုနာ၊ ဖောရောင်ခြင်းတို့၌ အကျိုးများ၏။ သားတိရစ္ဆာန်တို့၏ ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်းတို့၌လည်း သုံး၏။

ကြက်သွန်ဥ (အနီ) ။ ။ နှုတ်မြိန် စေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ပြေပြစ်၏။ ခွန်အားပြုတတ်၏။ သုက်သွေးကို ပွားစေ၏။ လေ၊ သည်းခြေ၊ ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် နှုတ်မမြိန်၊ အော့အန်ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။



ကြက်သွန်နီကလေး ။ ။ ၎င်းကြက်သွန်နီဥကြီးကဲ့သို့ပင် သုံးရ၏။ ၎င်းပြင် နားရောဂါတို့၌ အရည်ကို ညှစ်၍ အသုံးပြုရ၏။ ထောပတ်နှင့် ချက်ပြီးလျှင် ပျား ရည်ထည့်လျက် ကာမအားတိုးဆေးအဖြစ် သုံးရ၏။ အရေပြားရောဂါတို့၌ ပွတ် တိုက်ပေးရ၏။ မြွေဆိပ်မိရာ၌လည်း သုံး၏။

ကွက္ကရာပင် ။ ။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ လေကိုပယ်တတ်၏။ ဖောရောင်ခြင်းနှင့် နှာစေးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကျောက်စိမ်း ။ ။ နှုတ်မြိန်၊ ဝဖြိုး၊ သက်၊ ဩဇာပွားခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ နှလုံးနှင့်အစာအိမ်ကို အားပေး၏။ သွေးယိုစီးခြင်းကို ပိတ်ပင်တတ်၏။ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်း၊ အဖျား၊ အော့အန်၊ အဆိပ်၊ ပန်းနာ၊ ဝမ်းမီးနွံ၊ ဝါသင့်နာ၊ ကျင်ငယ်ပူခြင်း၊ ပိတ်ဝမ်း၊ ကျောက်တည်၊ အတွင်း၌ဖြစ်သော ဒဏ်ရာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကျောက်မျက်ရွဲ ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းရွှင်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်၊ အသက်၊ အားတိုးခြင်းတို့ကို ပြုတတ်၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါ၊ သည်းခြေဦးဆောင်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကြောင်လျာ ။ ။ ကြေကျက်စေ၊ မြိန်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ နှလုံး၊ လည်ပင်းတို့ကို အကျိုးပြု၏။ လေ၊ သလိပ်၊ ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ဂူလုံး၊ မြင်းသရိုက်ပိုးတို့ကိုလည်း နိုင်၏။

ကျွဲဒိန်ချဉ် ။ ။ ပြေပြစ်၏။ သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ ယိုစီးသောဂုဏ်ရှိ၏။ သုတ်ကို ပွားစေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ သွေးကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ သုတ်သင်တတ်၏။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ လေသည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ပင်ပန်းခြင်း၊ လေရောဂါ၊ သည်းခြေရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

ခ

ခရာ ။ ။ ကုန်းခရာသည် နှုတ်မြိန်စေ၏။ သက်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ပိုး၊ ယားယံခြင်း၊ အဆိပ်၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်း၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ နူနာ၊ အပူ၊ သည်းခြေဖျား၊ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်၊ ဖောရောင်ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

ခရာ ။ ။ ရေခရာသည် နို့ရည်ကို ပွားစေ၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ အစာမကြေ၊ လေပြည့်၊ လေကြောများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ သည်းခြေချဉ်ပြန်၊ ဖောရောင်တို့ကို နိုင်၏။

ခရေသီး ။ ။ ပြေပြစ်၏။ အူတို့ကို တွန့်ရှို့စေ၏။ သွားကို ခိုင်စေ၏။ ချပ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ နှုတ်မမြိန်၊ သွားရောဂါ၊ သွေးဖောက်ပြန်ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

ခရမ်းသီး ။ ။ ထက်မြက်၏။ အနည်းငယ် သည်းခြေကို ဖြစ်စေ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၏။ ဝဖြိုးစေ၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ လေနှင့်စပ်သော ရောဂါများနှင့် မသင့်။ ၎င်းပြင် သလိပ်ကို နိုင်၏။ အဖျား၊ ဆီးရောဂါ၊ နှာခေါင်းသွေးယိုစီးသော ရောဂါတို့ကိုလည်း နိုင်၏။

ခရမ်းသီး (ဆင်) ။ ။ ဆင်ခရမ်းသီးနှင့် ၎င်းအမြစ်သည် နှုတ်မြိန်စေ၏။ ဆာလောင်စေ၏။ လေသလိပ်ကို အကျိုးပြု၏။ မျက်စိရောဂါ၌ ကောင်း၏။ ကိုယ်ဝန်ကို ငြိမ်သက်စေ၏။ ကြွင်းသော အကျိုးသွားသည် မြေပုံခရမ်းနှင့်တူ၏။



ခရမ်းသီး (မြေပုံ) ။ ။ ကြေလွယ်၏။ သည်းခြေကို ဖြစ်စေတတ်၏။ မလတို့ကို ဖြိုခွဲတတ်၏။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြု၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သုက်ကို ပယ်တတ်၏။ ၎င်းပြင် လေသလိပ်၊ ဒေါသကို နိုင်၏။ ယားနာ၊ ပန်းနာ၊ အဖျား၊ ပိုး၊ တုလာသရောနာတို့ကိုလည်း ချမ်းသာစေ၏။

ခရမ်းသီး (မြေပုံခရမ်းတစ်မျိုး) ။ ။ အမြစ်သည် မြေပုံခရမ်း အငယ်အစား အသုံးပြုရ၏။ အမှုန်နှင့် ပြုတ်ရေမှာ ခယရုပ်ရောဂါအတွက် အကျိုးပြု၏။ ပဉ္စငါးပါး ပြုတ်ရည်ကား နာတာရှည် လေပြွန်ချောင်း ပူခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးပန်းနာ၊ ဝမ်းဗိုက် ရောင်၊ အဖျားဟောင်း၊ သားဖွားရာ၌ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ချမ်းသာစေ၏။ နှလုံး ကိုလည်း အားပေး၏။

ခရမ်းကစော့ ။ ။ ခရမ်းကစော့အကြီးမျိုးသည် ကြေလွယ်၏။ ပိုးကို နိုင်၏။ သလိပ်၊ လေဒေါသကိုနိုင်၏။ ယားနာ၊ နူနာတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေ၏။

ခရမ်းကစော့ ။ ။ ခရမ်းကစော့အငယ်မျိုးသည် အစာမကြေ၊ ဒေါသကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ လေသလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ ပန်းနာ၊ ထိုးအောင့်၊ ဝမ်းမီးနိုး၊ အဖျား၊ အော့အန်၊ နှလုံးရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

ခအောင်း ။ ။ မလတို့ကို ချုပ်စေ၏။ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းကို ကင်းဝေး စေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ သမင်ဖြူ၊ အနာပေါက်၊ ဝါသင့်နာ၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့ ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ခအောင်းကြီး ။ ။ ခွန်အား၊ ကာမသတ္တိကို ဖြစ်စေ၏။ သန်ကျစေ၏။ ဒေါသ (၃) ပါးကို ပယ်တတ်၏။ ကိုယ်ပူ၊ သည်းခြေပျက်၊ ခရုသင်း၊ ရေငတ်၊ အနို့ မကောင်းခြင်းနှင့် သွေးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ခွာညို ။ ။ တွန့်ရွံ့၊ တွန်းကန်တတ်၏။ နူးညံ့စွာ ဝမ်းသက်၏။ ရေငတ်၊ နှလုံး၊ နူနာ၊ အဖျား၊ သည်းခြေ၊ အန်ခြင်းတို့၌ သောက်ရ၏။ ယားယံခြင်း၊ အဖု အနာများ၌ လိမ်းကျံပေးရာ၏။

ခွာညိုကြီး ။ ။ အမြစ်ကို ကျို၍ အကြောဆွဲသော ရောဂါတို့၌ တိုက်ရ၏။ ခွေးတူဝက်တူရိုး ။ တစ်ကိုယ်လုံး ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊ သွေးလေကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ၊ ကျောက်ရောဂါ၊ ဝက်သက်ရောဂါ၊ အဆိပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက် ကင်းစေ၏။

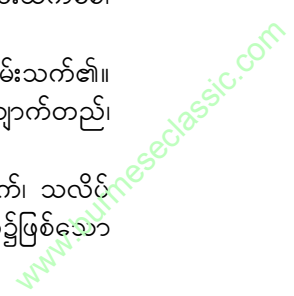
ခွေးတောက်ပင် ။ ။ အမြစ်သည် အန်စေတတ်၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ် ၏။ ဖောရောင်ပျောက်စေတတ်၏။ အရွက်သည် ဝမ်းဗိုက်ကိုက်ခဲခြင်း၌ ကောင်း၏။ ချေဖျက်လိုရာ၌လည်း သုံး၏။ အသီးစေးသည် ဝစ္စမဂ်၌ စပ်သောရောဂါတွင် သုံး၏။

ခွေးနက်ရိုး ။ ။ လွန်ပူသော ရောဂါ၊ ကျောက်ရောဂါ၊ ဝက်သက်၊ ရေငတ် ခြင်း၊ အဆိပ်၊ ဖုတ်-တစ္ဆေ ဖမ်းစားခြင်းတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

ခံစပ် ။ ။ အမြစ်ကို အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ၌ သုံး၏။ ဝမ်းသက်စေ၊ ဝါဖြိုးစေ၏။ မြွေဆေးတို့၌လည်း သုံးရ၏။

ခံတက် ။ ။ ပြေပြစ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ အနည်းငယ် ဝမ်းသက်၏။ သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ လေသလိပ်ကို ငြိမ်းစေ၏။ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်၊ ပါဒရက်၊ ပိုး၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ခံတက်ခါး ။ ။ အစာကြေ၊ ဝမ်းမီးတောက်၊ ဝမ်းနူး၊ ချွေးထွက်၊ သလိပ် ကျဲထွက်၊ သန်ကျခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ လေကိုငြိမ်းစေ၏။ ရင်ဘတ်၌ဖြစ်သော



ရောဂါ။ သွေးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ။ အဖုအကျိတ်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။
ခန်းတောက်ပင် ။ ။ အားဖြစ်စေ၏။ ဦးနှောက်ကြည်လင်စေ၏။ မျက်စိ
အမြင်သန်စေ၊ သွားကောင်းစေ၊ ဝမ်းသက်စေ၏။ မြင်းသရိုက်၊ အရေပြားရောဂါတို့
ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ခေါင်းအုန်းစာ (အုန်းဖွဲ့)။ ။ အမြစ်သည် ဝက်ရှူးရောဂါ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
၌ ကောင်း၏။

ဂ

ဂဏန်း ။ ။ အားဖြစ်စေ၊ ဝမ်းပေးစေ၏။ လေသည်းခြေကိုနိုင်၏။ သုက်၊
သလိပ် ပွားစေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ (ဂဏန်း=ကဏန်း)

ဂတောက်ဆတ် ။ ။ သွားကိုက်၊ ပန်းနာတို့၌ ကောင်း၏။

ဂမုန်းကတိုး ။ ။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ပယ်၏။ မျက်စိရောဂါ၊ ဦးခေါင်းမူး
ဝေဒနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဂမုန်းသင်္ဂဇင် ။ ။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။
အသက်ရှည်စေ၏။ ကာမကို အားပေး၏။ အကြောကို တွန့်စေတတ်၏။ ဝမ်းပေး
၏။ ဓာတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်၏။ သွေးကို စင်ကြယ်စေ၏။ နှလုံးရောဂါ၌ အကျိုး
ပြု၏။

ဂေါဒန် (နွားသွားကျောက်) ။ ။ ပြာသည် ဦးခေါင်းကိုက်ခဲ၊ ဖျား၊ ခယရုပ်၊
ချောင်းဆိုး၊ ဝါသင့်နာ ရင်ဘတ်ဒဏ်သင့်၊ ဆံပင်ခြောက်၊ မီးယပ်ဖြူနာတို့၌ အကျိုး
ပြု၏။

ဂေါဒန် (နို့ခဲကျောက်) ။ ။ ဝမ်းချုပ်စေ၊ သွေးကို တောင့်တင်းစေ၊ အသားနု
တက်စေ၊ သွားရောဂါကို ပျောက်စေ၊ ဝမ်းသက်၊ ပိတ်ဝမ်း၊ သွေးထွက်ခြင်းကို
ပျောက်ကင်းစေ၏။

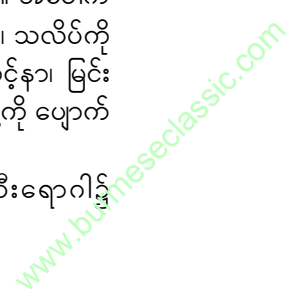
ဂေါရာစဉ်း ။ ။ အလွန်အေး၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ မင်္ဂလာကို ပြုတတ်၏။
အလှတိုးစေ၏။ ကာမအားပေး၏။ ဖုတ်၊ ဂြိုဟ်ဖမ်းစားခြင်း၊ အဆိပ်၊ နူနာ၊ ပိုး၊
အရူး၊ ကိုယ်ဝန်လျှော့ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါ
တို့၌ကောင်း၏။ ၎င်းပြင် ဦးခေါင်း၌ဖြစ်သော အနာ၊ သွေးကွက်၊ လေကွက်၊ ပြဒါး
ကွက် စသော အနာများ၊ နှလုံး၊ အသည်းတို့၌ ပူခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဂေါဖီရိုင်း ။ ။ အူတွန့်ရှုံးစေ၏။ ချုပ်၏။ ကာမသတ္တိကိုဖြစ်စေ၏။ သလိပ်
ဒေါသကိုနိုင်၏။ နှုတ်မြိန်၊ သည်းခြေရောဂါ၊ ကိုယ်ပူ၊ အဆိပ်ရောဂါ၊ သွေးကြောင့်
ဖြစ်သောရောဂါ၊ နှလုံး၊ ဆီး၊ အဆုတ်ပြန်ရောင်၊ ကျောက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း
စေ၏။

ဂန့်အိတ် ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သလိပ်ကိုပယ်တတ်၏။ အပုပ်အခိုး
တို့ကို ထုတ်ပစ်၏။ မီးယပ်ဝမ်းပျက်၊ ကလေးများ ဝမ်းကယ်ခြင်းတို့၌ အကျိုးပြု၏။

ဂျုံထား ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ပြေပြစ်၏။ အလွန်နူးညံ့၏။ အပေါက်
အခေါင်း အကြောများ၌ စိမ့်ဝင်တတ်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ လေ၊ သလိပ်ကို
ပယ်၏။ ထိုးအောင့်၊ အစာမကြေ၊ ပန်းနာ၊ လည်ချောင်းရောဂါ၊ ဝါသင့်နာ၊ မြင်း
သရိုက်၊ ဝမ်းအောင့်၊ ဂူလုံး၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်၊ အဖျဉ်း၊ နှလုံးရောဂါတို့ကို ပျောက်
ကင်းစေ၏။

ဂျုံရိုင်း ။ ။ အဆိပ်ပြေဆေး၌ လည်းကောင်း၊ ဆီးရောဂါ၌
လည်းကောင်း အကျိုးပြု၏။



ဂျီအရက် ။ ။ တောင့်တင်းစေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သုက်ပွားစေ၏။
ခြောက်ကပ်၏။ တွေဝေခြင်းကို ပြုတတ်၏။ လေ၊ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။

ဂွေ.နီ ။ ။ ခြောက်ကပ်စေ၏။ ချုပ်၏။ ဝမ်းတွင်းပိုးကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။
မျက်စိရောဂါ၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ အသည်းရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။ သွေးယိုစီးခြင်း၊
နားထိုင်းခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ယျိုခြင်းတို့၌ အကျိုးပြု၏။

ငါးကျည်း ။ ။ ဆူ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ နှုတ်မြိန်စေ၊ သလိပ်ကို
ပျက်စေ တတ်၏။ လေကို နိုင်၏။

ငါးစိုင်ရင် ။ ။ အပူဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ သွေးဆိုးများကို နှိမ်နင်း၏။
ငါးစိုင်ရင်သည် သွေးကို ကြွစေတတ်၏။ အထက်သို့ ဆန်သော ဥဒ္ဓါတလေကို
ငြိမ်းစေ၏။

ငါးပြေရင် ။ ။ သည်းခြေဒေါသကို အထူးသဖြင့် ပယ်နိုင်၏။ အပူနာ၊
အနာပေါက်၊ အနာမီးလျှံတို့ကို လိမ်းပေးရ၏။ ငါးပြေရင်သည် သွေးကို အေးစေ၏။
ကြေလည်း ကြေစေ၏။

ငါးဖုံးဆေး ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ အစာကြေစေ၏။ အပူအပုပ်ကို
ကျစေတတ်၏။ ငန်းနာအမျိုးမျိုးကို နိုင်၏။ ငါးဖုံးဆေးသည် အဇိဏ္ဏလေကို
ပယ်တတ်၏။ ဝမ်းမီးကို ထိုင်းမိုင်းစေ၏။

ငါးရံပတူ ။ ။ မြိန်စေ၊ ကြေလွယ်စေ၏။ ဝမ်းမီးကိုလည်း တောက်
စေ၏။ ၎င်းပြင် ဂူလုံး၊ ရောင်တင်း၊ ချောင်းဆိုးပန်းနာ၊ နှာဆေး၊ အဖျား၊ လေရောဂါ
တို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

ငါးစင်ရိုင်း ။ ။ ကြေလွယ်၏။ အဆီမရှိ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။
သလိပ်၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ အဆိပ်ကိုလည်းကောင်း၊ သူငယ်နာကိုလည်းကောင်း၊
နိုင်၏။ ပန်းနာ၊ ခွဲကျခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ငါးဆင် ။ ။ လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ သုက်ပွားစေ၊ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။

ငါးထွေမျိုး ။ ။ သည်းခြေကို ဖြစ်စေ၊ သလိပ်ကို ဖောက်စေတတ်၏။

ငါးထန်းရွက် ။ ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ လေ၊ သလိပ်ကိုပျက်စေ၊ ဝမ်းမီးကို
တောက်စေတတ်၏။ သုက်ကို အထူး ပွားစေ၏။

ငါးမြွေထိုး ။ ။ အကြောကို မလေးစေတတ်၊ လေကို ပျက်စေတတ်
၏။ သလိပ်ကို နိုင်၏။

ငါးမျက်ဆန်နီ ။ ။ သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ နှုတ်မြိန်စေ၊ ဝမ်းမီးပွားစေ၏။
သည်းခြေ၊ လေကို ပယ်တတ်၏။ သုက်ပွားစေ၏။

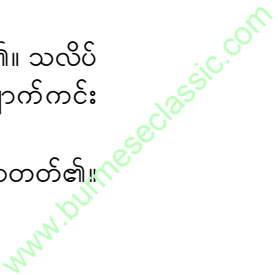
ငါးရံ ။ ။ ဒေါသ (၃) ပါးကို နိုင်၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ နှုတ်မြိန်စေ၊
ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ သုက်ပွားစေ၏။

ငါးရံဒိုင်း ။ ။ ဝမ်းမီးကို ချုပ်စေတတ်၏။

ငါးရှဉ့် ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ နှုတ်မြိန်စေ၊ လေ၊ သည်းခြေကို ကင်းဝေး
စေတတ်၏။ သွေးခန်းနာနှင့် သင့်၏။

ငါးဥ ။ ။ သုက်ပွားစေ၊ ဝမ်းမီးစေ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ သလိပ်
နှင့်အဆီကို ပွားစေ၏။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ ဆီးရောဂါကို ပျောက်ကင်း
စေတတ်၏။

ငါးအံ့တုံ ။ ။ ချုပ်၏။ ကြေခဲ၏။ သုက်၊ သလိပ် ပွားစေတတ်၏။
သွေးအန် သွေးကျရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။



ငှက်ပျော (သူငယ်စာ) ။ ။ အားကို ဖြစ်စေ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ရသယနဆေးမျိုး၌ အသုံးချရ၏။

ငန်းစွယ် ။ ။ အနာနှင့် ငန်းနာပန်းနာတို့၌ လိမ်းခြင်း သောက်ခြင်း ပြုရ၏။

ငန်းဆေးပင် ။ ။ သလိပ်၊ ငန်းနာ၊ လေပုပ်၊ လေဆန်နာ၊ အတက်ရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ သူငယ်နာတို့ကို နိုင်၏။ ငုပ်သောအခိုးကို ပယ်တတ်၏။

ငရုတ်သီး ။ ။ နှုတ်မြိန်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ကာလဝမ်း၊ အနာပေါက်၊ တွေဝေငိုက်မျှင်းခြင်း၊ ပတောက်ပရစ်ပြောခြင်း၊ အသံပျက်၊ အသံဝင်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ငရုတ်သီးနီ ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ အစာကြေစေ၏။ ကာလဝမ်း၊ အနာပေါက်၊ ငိုက်မျှင်းခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊ ပတောက်ပရစ်ပြောခြင်း၊ အသံဝင်အသံပျက်၊ နှုတ်မမြိန် ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

စ

စကားစိမ်း ။ ။ အပွင့်၏ အဆီသည် ခေါင်းကိုက်၊ မျက်ရည်ယို၊ အဆစ်အဆက်တို့၌ ဖြစ်သော လေတို့၌ လိမ်းပေးရ၏။

စကားစိမ်း (တော) ။ ။ တောစကားစိမ်း၏ အခေါက်ကို ကင်းမြီးကောက်ကိုက်ရာ၌ အသုံးပြုရ၏။

စတုမဉ္ဇ ။ ။ လေနိုင်၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ ခွန်အားနှင့်သုက်ကို ဖြစ်စေ၏။ ထောပတ်၊ ပျားရည်၊ နှမ်းဆီ၊ သကာရည် (၄) မျိုးကို ဆို၏။ ထောပတ်နှင့်ပျားရည် (၂) မျိုးကို အလေးချိန်တူစပ်၍ မစားကောင်း။

စတော်ဘယ်ရီ ။ ။ ခွန်အား၊ သုက်ကို ဖြစ်စေ၏။ သည်းခြေ၊ နှလုံးရောဂါတို့နှင့် သင့်၏။

စံပယ်ခေါင်ရန်းပွင့် ။ ။ အပွင့်ကို အနံ့အတွက် သုံး၏။ အရွက်ကို အဖုအကျိတ်နာ၊ ရောင်တင်းခြင်း၊ အနာပိုးတွယ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

စမုံနီ ။ ။ နို့ရည်အားကို ပွားစေ၏။ ဝဖြိုးစေ၏။ ကာမအားပေး၏။ လေ၊ သလိပ်၊ ဒေါသကို နိုင်၏။ ဝမ်းသက်၊ အရေပြားရောဂါတို့၌ အသုံးပြုရ၏။

စမုံနက် ။ ။ ဆာလောင်စေ၏။ ကာမကို အားပေး၏။ ဥတုသွေးမှန်စေ၏။ ပိုးကို ပယ်၏။ ဂူလုံး၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ အစာမကြေ၊ ထိုးအောင့်ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

စမုံနွယ် ။ ။ တောစမုံနွယ်သည် ဆာလောင်မွတ်သိပ်စေ၊ သည်းခြေကို ဖြစ်စေ၏။ လေ၊ သလိပ်၊ ဒေါသနှင့် ချောင်းဆိုး၊ အစာမကြေရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

စရိပင် ။ ။ နှုတ်မြိန်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ လေ၊ သလိပ်၊ ဒေါသကို နိုင်၏။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ အဖျား၊ ပိုး၊ မြင်းသရိုက်၊ ထိုးအောင့်ခြင်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ (ပိတ်ချင်းမြစ်နှင့် အကျိုးတူ၏။)

စာသား(တော) ။ ။ တောစာသားသည် သုက်၊ သလိပ် ပွားစေ၏။ လေပျက်စေ၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါကို ပျောက်စေ၏။

စားတော်ပဲ ။ ။ ခြောက်ထပ်စေ၏။ သွေးကို သုတ်သင်တတ်၏။ ဝမ်းသက် စေ၊ လေပွားစေတတ်၏။ ချောင်းဆိုး၊ သည်းခြေဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို နိုင်၏။

စားတော်ပဲ(တော) ။ ။ တောစားတော်ပဲသည် အစေ့မှာ မူးယစ်စေတတ်

၏။ အပွင့်မှာ အဖုအနာတို့ကို ပျောက်စေ၏။

စက်ကတုံးပင် ။ ။ အမြစ်သည် ခွန်အားသည်ခြေကို ဖြစ်စေ၏။ သွေးပွား စေ၏။ ကြေလွယ်၏။ ဒေါသ (၃) ပါးကို နိုင်၏။ အဆိပ်၊ လေကြောင့် နာကျင်ကိုက် ခဲခြင်းနှင့် အဖုအကျိတ် အဆစ်ရောင်ခြင်းတို့ကိုလည်း နိုင်၏။

စိန်ရတနာ ။ ။ ဝမ်းသက်စေ၊ အန်စေတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ ကျက်သရေယုတ်ခြင်း ကင်း၏။

စိန်နားပန် ။ ။ အပင်သည် ချွေးထုတ်ဆေး၊ ဝမ်းချောင်ဆေး၊ ရင်ချောင် ဆေးတို့၌ ကောင်း၏။ ပြုတ်ရေသည် အဆစ်ရောင်ကိုက်၊ ငှက်ဖျားရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

စိမ်းစားဥ ။ ။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၊ လေကို နိုင်စေ၏။

စုံကတတ်သီး ။ ။ လေသည်ခြေကို နိုင်စေ၊ အာဟာရကို ဖြစ်စေ၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ထိခိုက်ရှုနာခြင်း၊ အနာပေါက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

စိုင်သား ။ ။ သလိပ်ကို ပျက်စေ၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါ၌ ကောင်း၏။

စိုင်ချို ။ ။ တက်ခြင်း၊ သွားနာ၊ သွက္ခာပါဒ၊ ဖောရောင်ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

စွန်သား ။ ။ သုက်သွေးနှင့်အသား၊ အားအင်ကို ကုန်ခန်းစေ၏။ သည်းခြေ ကို ပျက်စေတတ်၏။

စွယ်တော်ပွင့်အနီ ။ ။ အပွင့်သည် ချုပ်၏။ ခြောက်ထပ်၏။ သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်၏။ ချောင်းဆိုး၊ ခယရုပ်၊ မီးယပ်သွေးရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

ဆ

ဆီမီးတောက်ပင် ။ ။ ဥသည် ကြေလွယ်၏။ ထက်မြက်၏။ သည်းခြေကို ဖြစ်စေ၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ ပိုး-ဆီးအိမ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အဆိပ်၊ နူနာ၊ မြင်းသရိုက်၊ ဖောရောင်၊ မြစ်ခြောက်ထိုးအောင့်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေ၏။ ကိုယ်ဝန်ကိုလည်း ပျက်ပြားစေတတ်၏။

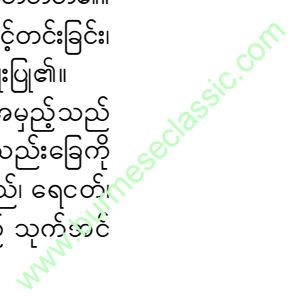
ဆီဦး ။ ။ အရောင်အဆင်း၊ ခွန်အား၊ သက်ပွား၊ ဝမ်း၊ နှုတ်မြိန်၊ ပညာ နှင့် ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ ဒေါသ (၃) ပါးကို နိုင်၏။ ထိုးအောင့်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ မျက်စိရောဂါ၊ အဖျဉ်း၊ ဝမ်းအောင့်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ အရူး၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ အဖျားရောဂါတို့ကိုလည်း ချမ်းသာစေ ၏။

ဆီးတော် ။ ။ အရွက်ပြုတ်ရည်သည် သွေးတို့ကို စင်ကြယ်စေ၏။ ပန်းသေ ရောဂါ၌ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေရန် တိုက်ကျွေးရ၏။

ဆီးမန်ကျည်းသီး ။ ။ ဝမ်းစေ၏။ သလိပ်သည်ခြေကို အပြင်သို့ ထုတ်တတ်၏။

ဆီးနှင်း ။ ။ သည်းခြေနှင့် သလိပ်ကို ဖြစ်စေ၏။ ပေါင်ခြံတောင့်တင်းခြင်း၊ လည်ပင်းရောဂါ၊ တုလာသရောနာ၊ ကြပ်ဘီနာ၊ ဆီးရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။

ဆီးသီး ။ ။ အသီးစိမ်းသည် သည်းခြေသလိပ်ပွားစေ၏။ အမှည့်သည် ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။ အခြောက်သည် လေနှင့်သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ သည်းခြေကို မပွားစေတတ်။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ကြေလွယ်၏။ ၎င်းပြင် နာတာရှည်၊ ရေငတ်၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ဝမ်းမီးနွံခြင်းတို့ကိုလည်း ချမ်းသာစေ၏။ ဆီးသီးဆန်သည် သုက်အင်



အား ပွားစေ၏။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ လေယိုအန်၊ အပူသည်းခြေကို နိုင်၏။ ဆီး
ရွက်သည် အဖျားအပူကို နိုင်၏။ ဆီးခေါက်သည် အနာဖု ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆီးသီး (ရှမ်း) ။ ။ ရှမ်းဆီးသီးသည် နှလုံးကို အားပေးတတ်၏။ တုလာ
သရော၊ မြင်းသရိုက်ဂူလုံး၊ သွေးဒေါသတို့ကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။

ဆီးသီး (တရုတ်) ။ ။ တရုတ်ဆီးသီးသည် ဝမ်းသက်၊ အဖျား၊ ရေငတ်
ပျောက်၏။

ဆီးသီး (မျောက်) ။ ။ မျောက်ဆီးသီးသည် ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၌ အကျိုးပြု
၏။ မြစ်ခေါက်ပြုတ်ရည်ကို အသားနုတက်စေရာ၌ အသုံးပြု၏။

ဆူးခေါက်နက် ။ ။ ပဉ္စငါးပါးသည် မြန်စေ၊ ဝမ်းမီးပွားစေ၊ ဝဖြိုးစေသည်။
ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေသည်။ လေသလိပ် ဒေါသကို နိုင်သည်။ အဖျား၊ အရေ
ပြား၊ မြင်းဖုအစိုနာ၊ ပူခြင်း၊ အသားစိုင့်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်း
စေသည်။

ဆူးပဒေါင်း ။ ။ ဝဖြိုးစေ၊ အိပ်ပျော်စေသည်။ ကာမကို အားပေးသည်။
သည်းခြေဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ဝမ်းသက်၊ ရေငတ်၊ ကျောက်တည်၊ ဆီး
ပူခြင်း၊ မျက်စိထိုးအောင့်၊ ရေဖျဉ်း ဝမ်းဗိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆူးရစ် ။ ။ အစာကြေစေသည်။ ဒေါသ (၃) ပါးကို ပယ်တတ်သည်။
သွေးကြောင့်ဖြစ်တတ်သောရောဂါ၊ သည်းခြေပျက်နာ၊ ပန်းနာတို့ကို ပျောက်ကင်း
စေသည်။

ဆေးဒန်း ။ ။ အဆိပ်၊ သလိပ်သည်းခြေ၊ ယားနာ၊ နူနာ၊ ပါးစပ်နာ၊ သွေး
ဖောက်ပြန်၊ အနာပေါက်၊ လေရောဂါတို့ကို ပယ်ဖျောက်တတ်သည်။ ဆံပင်ရောဂါ
ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆေးပိုးတီ ။ ။ လေသလိပ်ကို နိုင်သည်။ အစာမကြေ၊ ကြိုထိုး၊ လေပြည့်၊
ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆေးရွက်ပင် ။ ။ ဝမ်းသက်၊ ဝဖြိုး၊ အော့အန်စေတတ်သည်။ ပိုးကို ပယ်
သည်။ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်၊ သွားပုပ်၊ အရေပြားရောဂါ၊ ကင်းမြီးကောက်ဆိပ်တို့ကို
ပျောက်ကင်းစေသည်။

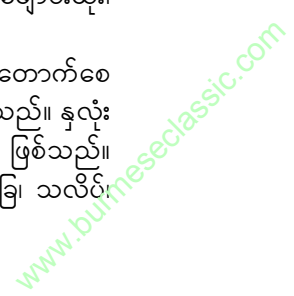
ဆေးသံပရာ ။ ။ ကာမသတ္တိကို ဖြစ်စေသည်။ အန်စေတတ်သည်။ လေ
သလိပ်ကို နိုင်သည်။ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်၊ ကိုယ်ပွ၊ ပြည်တည်၊ အနာရင်း၊ အနာ
ဖူးရောင်၊ အဖု၊ အကျိတ်၊ အရေပြားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆန်ဆေးရည် ။ ။ သွေးသည်းခြေငြိမ်စေ၊ ဝမ်းရပ်စေသည်။ အနာရင်း၊
အနာပေါက်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အပူဝမ်းသက်ခြင်းကို ရပ်စေသည်။

ဆန်လှော် ။ ။ နှလုံးပူပန်၊ အစာအိမ်ချဉ်ပြန်၊ အပူပြန်၊ ရေငတ်၊ အပူဝမ်း
သက်ရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

ဆား ။ ။ အစာမကြေ၊ ရင်လေးသွေးပူ၊ သလိပ်ခြောက်၊ ချောင်းဆိုး၊
လေနာရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆား(သိန္ဓော) ။ ။ သိန္ဓောဆားသည် နှုတ်မြိန်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ
သည်။ သုက်ဓာတ်ကို အားပေးသည်။ မျက်စိရောဂါအတွက် အကျိုးပြုသည်။ နှလုံး
လျင်မြန် ပေါ့ပါးခြင်းကို ဖြစ်သည်။ ဆားအားလုံးထက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။
ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အနာပေါက်၊ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊
ဒေါသ (၃) ပါးတို့ကို ဖျက်ဆီးတတ်သည်။ ပြေပြစ်သည်။



ဆား(ရုက္ခမူ) ။ ။ ပင်ပန်းခြင်းကို ပြုတတ်သည်။ အစာကြေစေတတ်သည်။ မြင်းဖု၊ အနာတင်းရောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ မလတို့ကို ဖြိုခွဲတတ်သည်။ သုက်၊ သလိပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ မြင်းသရိုက်၊ ဂူလုံး၊ အဖျဉ်းကြီးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။

ဆင်ကဒီ(ဆင်ခရမ်းသီး) ။ ။ အမြစ်သည် နှုတ်မြိန်စေသည်။ လေ၊ သလိပ် ကို နိုင်သည်။ မျက်စိနာ၊ သားအိမ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆင်ဆီဦး ။ ။ ကြေလွယ်သည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ မလတို့ကို တောင့်တင်းစေသည်။ သည်းခြေသလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ ပိုးရောဂါကို ပျောက်စေသည်။

ဆင်တုံးမနွယ် ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ မလတို့ကို ချုပ်စေသည်။ ခွန်အားကို ပြုတတ်သည်။ နှလုံးကို အကျိုးပြုသည်။ အသက်ရှည်စေသည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ တုလာသရောနာ၊ အဖျား၊ အပူ၊ ရေငတ်၊ သွေးဒေါသ၊ အော့အန်၊ မူးဝေ၊ ဝါသင့်၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှုတ်ပိုး၊ သွေးမြင်းသရိုက်၊ ပါဒရက်၊ အဆီတိုး၊ ရေယုန်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆတ်ချိုရစ်ပင် ။ ။ ဝမ်းသက်စေသည်။ ဝမ်းဗိုက်ရောင်၊ ကိုယ်ပူ၊ ဦးခေါင်းကိုက်၊ လေပြွန်ချောင်းပူသော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆတ်သတ္တဝါ ။ ။ ဆတ်သားသည် ကြေလွယ်သည်။ ခွန်အားတိုးသည်။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ လေကို ပြုတတ်သည်။

ဆိတ် ။ ။ ကြေလွယ်သည်။ ဒေါသ (၃) ပါးကိုပယ်တတ်သည်။ အပူကို မပွားစေတတ်။ ခွန်အားတိုးစေ၊ နှုတ်မြိန်စေ၊ ဓာတ် (၇) ပါး သုက်တို့ကို ပွားစေသည်။ နှာစေးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆိတ်ကျင်ငယ် ။ ။ ထိုးအောင့်၊ ဂူလုံး၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ ဝါသင့်နာ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြုတတ်၏။

ဆိတ်ချို ။ ။ အနာပေါက်၊ တိမ်သလ္လာ၊ သွေးအန်၊ ပြည်တွယ်ခြင်း၊ ဒဏ်နာ၊ အသက်ရှူကျပ်၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆိတ်ချို(တော) ။ ။ တောဆိတ်ချိုသည် စမြင်းခံခြင်း၊ သွေးလုံး၊ လေလုံး၊ နာတာရှည်၊ ဒဏ်နာ၊ ပြည်တွယ်ခြင်း၊ ပိုး၊ တိမ်သလ္လာ၊ သလိပ်လွန်ကဲနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆိတ်ဆီဦး ။ ။ ခယရုပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ ဂူလုံး၊ တုလာသရော၊ ထိုးအောင့်၊ ယားနာ၊ မျက်စိရောဂါ၊ အဖျား၊ ဝါသင့်နာ၊ နှုတ်တို့ကို ကောင်းသည်။

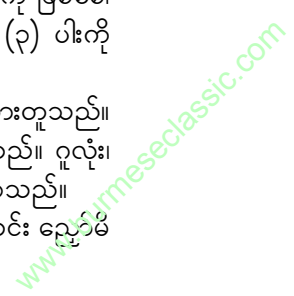
ဆိတ်ထောပတ် ။ ။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက် ဖြစ်စေသည်။ မျက်စိကို အကျိုးပြုတတ်သည်။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ခယရုပ်၊ အဆုတ်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆိတ်ဒိန်ချဉ် ။ ။ သုက်ပွားစေ၊ ဝမ်းပိုးစေ၊ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ သွေးသည်းခြေကို ကြည်စေ၊ နှုတ်မြိန်စေ၊ ဒေါသ (၃) ပါးကို ငြိမ်းစေသည်။ လူတို့နှင့် အခါခပ်သိမ်း သင့်သည်။

ဆိတ်နံကြီး ။ ။ တောဆိတ်နံကြီးသည် မှန်သင်းနှင့် အကျိုးသွားတူသည်။

ဆိတ်ရက်တက်ရည် ။ ။ ဒေါသ (၃) ပါးကို ပယ်တတ်သည်။ ဂူလုံး၊ မြင်းသရိုက်၊ ထိုးအောင့်၊ ဝမ်းအောင့်၊ ဝါသင့်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆိတ်လျှာ (တော) ။ ။ တောဆိတ်လျှာသည် အနာရောင်တင်း ညှော်မိ



ငန်းထခြင်း တို့၌ ကောင်းသည်။ ၎င်းပြင် အကြောအဆစ်ရောင်၊ မြေကိုင်ရောဂါတို့ ၌ များစွာ အကျိုးပြုသည်။

ဆိတ်ဝှေးဥ ။ ။ အားနည်းသောရောဂါတို့၌ အလွန် အကျိုးပြုသည်။

ဆိတ်သွေး ။ ။ နှလုံးတောင့်တင်း၊ ဓာတ်ချောက်ချားခြင်း၊ ကိုယ်လက် ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ပိန်ကြုံခြင်းတို့ကို နိုင်သည်။

ဆိတ်သို့ ။ ။ လေ၊ သွေး၊ ဆီး၊ သုက်ဓာတ်ပျက်၊ အကြောသေ၍ အား နည်းခြင်း၊ အားအင်နည်းပါးခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆိတ်သည်းခြေ ။ ။ မြေဖုတ်ဘီလူး ဖမ်းစားခြင်း၊ ဝက်ရူးနာ၊ ပိန်ကြုံသော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆုန်းမှုန့် ။ ။ ရေယုန်၊ နူနာ၊ ယားနာ၊ အဆိပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ သည်။ ကျိုးခြင်းကို ဆက်တတ်သည်။ အနာကို သုတ်သင်ခြင်း၊ အသားနုတက်ခြင်း ကို ဖြစ်စေသည်။ အကြွင်းမှာ ခဲပုပ်နှင့် တူသည်။

ဆောက်ချည်သီး(နွယ်ပင်တစ်မျိုး) ။ ။ မလတို့ကို ဖြိုခွဲတတ်သည်။ ဝမ်း မီးတောက်စေ၊ သည်းခြေကို ဖြစ်စေ ခြောက်ထပ်စေသည်။ လေ၊ သလိပ်၊ ဒေါသ ကိုနိုင်သည်။ ၎င်းပြင် နှလုံး၊ ထိုးအောင့်၊ ဂူလုံး၊ မူးယစ်၊ အဖျဉ်း၊ လေချုပ်၊ ကြုံ့ထိုး၊ ဝမ်းတင်းရောင်၊ နှုတ်မမြိန်၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆိုဒါ ။ ။ အစာကြေစေသည်။ ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့်ခြင်း၊ ချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းမီး နှံ့ခြင်း၊ နှုတ်မမြိန်ခြင်းတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

၆

ရေစံ ။ ။ အမြစ်သည် လည်ချောင်းရောဂါ၊ အရွက်နှင့်အမြစ်သည် မြင်း သရိုက်ရောဂါတို့၌ အကျိုးများသည်။

လေတ္တာပွင့် ။ ။ သလိပ်နိုင်သည်။ သွေးကို စင်ကြယ်စေသည်။ သွေး ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါ၊ အော့အန်နာတို့ကိုလည်း နိုင်သည်။

ဇီရာ ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ နှုတ်မြိန်စေ၊ သားအိမ်ကို စင်ကြယ်စေသည်။ လေ၊ သည်းခြေကို ငြိမ်းစေသည်။ မျက်စိ၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်၊ အဖျား၊ ခယရုပ်၊ နူနာ၊ အဆိပ်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ဝမ်းသက်၊ ပိုးရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။

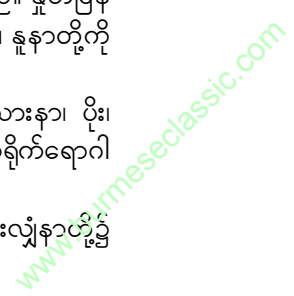
ဇီရာ ။ ။ မြန်မာဇီရာသည် နှုတ်မြိန်စေသည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ ပိုးသေ စေသည်။ ဒေါသ (၃) ပါးကို ငြိမ်းစေသည်။ အဖျား၊ နှလုံး၊ သွေးနှင့် လေရောဂါ၊ အနာပေါက်၊ ယားယံ၊ ပူခြင်း၊ အော့အန်၊ နူနာ၊ အဆိပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ သည်။

ဇီရာရွက် ။ ။ မြန်မာဇီရာရွက်သည် သလိပ်ကို ထုတ်ဆောင်တတ်သည်။ ချောင်းဆိုး၊ သလိပ်ကျပ်၊ လည်ချောင်းနာတို့ကို ကျေးဇူးပြုသည်။

ဇီရာညို ။ ။ သလိပ်ကို ပယ်သည်။ မျက်စိကို အကျိုးပြုသည်။ နှုတ်မြိန် စေသည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ နာတာရှည်ရောဂါ၊ ဦးခေါင်းရောဂါ၊ နူနာတို့ကို လည်း အကျိုးပြုသည်။

ဇီရာနက် ။ ။ အမြစ်သည် ချောင်းဆိုး၊ အရွက်သည် ယားနာ၊ ပိုး၊ အစေ့သည် အန်ဆေး၊ ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ဗိုက်ဝမ်းရောဂါ၊ သွေးမြင်းသရိုက်ရောဂါ တို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

ဇော်ဂျီတောင်ဝှေး ။ ။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ သွေးလွန်၊ သွေးလျှံနာတို့၌



သည်းခြေဒေါသအပူကို လွန်စွာနိုင်သည်။ ငြိမ်းသည်။

ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ် ။ ။ ဝမ်းမြောက်နှစ်သိမ့်ခြင်း၊ အရောင်အဆင်း ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည်။ ဆံပင်ကို တောက်ပြောင်စေသည်။ ဒေါသ (၃) ပါးကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင် လည်ချောင်းရောဂါ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ အဖျား၊ ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ အကြောရောဂါ၊ ရေယုန်၊ နူနာ၊ အရေပြားရောဂါ၊ လေရောဂါ၊ အနာမီးလှုံနာ၊ ကြောလျှောက်၊ သက်တန့်နာ၊ ကျောက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းသည်။

ဇော်ဂျီဦးထုပ် ။ ။ သွေးကို ကြစေတတ်သည်။ ဝန်းဝင်နာတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

နွန်ပန်း ။ ။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြုသည်။ သလိပ်-လေကို ဖြစ်စေသည်။ သည်းခြေ ဒေါသကိုနိုင်သည်။ သကြား၊ ဆီးရောဂါ၊ ရေငတ်၊ ပူခြင်း၊ အရေပြားရောဂါ၊ အနာပေါက်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ မျက်စိ၊ ခံတွင်း၊ သွား၌ဖြစ်သော ရောဂါ၊ အဆိပ်သင့် ဦးခေါင်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဇမ္ဗူပတိပင် ။ ။ သက်ပွားစေသည်။ သလိပ်ကို ပြုတတ်သည်။ ပိုးကို ဖျက်ဆီးတတ်သည်။ လေ၊ သလိပ်ကို နိုင်သည်။ နှလုံးပူခြင်း၊ လည်ချောင်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ည

ညံပင် ။ ။ အမြစ်သည် သန်ကျ၊ ဆီးရွှင်စေ၊ မိန်းမတို့၏ နို့ရည်ကို ရွှင်စေ၊ မျက်စိကို အကျိုးပြုသည်။ အစေ့သည် သန်ကျ၊ အရေပြားရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ညံသည်းခြေ ။ ။ သွေးပူ၊ အရိုးအသား ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ညောင်ခြေထောက် ။ ။ အူကို တွန့်ရှုံ့စေ၊ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေသည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်သည်။ အနာပေါက်၊ အော့အန်၊ အဖျား၊ ယောနီဒေါသ၊ တွေဝေခြင်း၊ ရေယုန်ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

ညောင်ချဉ် ။ ။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ဒေါသကို နိုင်သည်။ အနာပေါက်၊ ယောနီရောဂါ၊ ပူခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ဖောရောင်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ တွေဝေ၊ မူးဝေ၊ ပတောက်ပရစ်ပြောသော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ညောင်ရေအိုးပန်း ။ ။ အရွက်သည် ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းကိုက်၊ အရွက်နှင့် အပွင့်သည် ဝမ်းသက်၊ အခေါက်ပြုတ်ရည်သည် လည်ချောင်းရောင်၊ မှက်ခရ၊ ဝဲခြောက်၊ ယားနာခြင်းတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

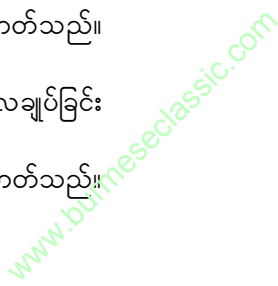
ညောင်အုပ် ။ ။ ကာမကို အားပေးသည်။ ဒေါသ (၃) ပါးကို နိုင်သည်။ နူနာ၊ အနာပေါက်၊ သွေးယို၊ သွေးကျ၊ သမင်ဖြူ၊ ခေါင်းကိုက်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ အပူနာတို့ကိုလည်း နိုင်သည်။

တ

တနွတ် ။ ။ သွေးကို ကြည်လင်စေသည်။ ရောင်ရမ်းစေတတ်သည်။ အဖုအကျိတ်ကို နိုင်သည်။ သွေးအားကို ကြစေသည်။

တနွတ်ပို ။ ။ ဒေါသ (၃) ပါးလုံးကို နိုင်သည်။ လေပူနာ၊ လေချုပ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အပူအပုပ်ကို ထုတ်ပစ်တတ်သည်။

တပဆေး ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ လေသလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ ဖောရောင်၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။



တရော်ညိုနွယ် ။ ။ အနာ၊ ဆီးပူ ညောင်းကျတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

တရုတ်ကန်စွန်း ။ ။ ရေငတ်၊ သွေးယိုစီး၊ မြင်းသရိုက်၊ ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းဗိုက်အောင့်ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

တရုတ်နှင်းသီး ။ ။ အသီးစိမ်းသည် အဖျား၊ အော့အန်နာ၊ ရေငတ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်စေသည်။ အစေ့သည် ပိတ်ဝမ်းရောဂါ၌ ကောင်းသည်။ အရွက်သည် တွန့်ရှုံ့စေသည်။ အပွင့်သည် သလိပ်ကို ထုတ်ဆောင်တတ်သည်။

တရုတ်ပရုတ် ။ ။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ နူနာ၊ ယားယံ၊ အော့အန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

တည်သီး ။ ။ တရုတ်တည်သီးသည် မလတို့ကို တောင့်ခိုင်စေသည်။ နှုတ်မမြိန်စေတတ်။ လေပွားစေသည်။ အမှည့်သည် ကြေခဲသည်။ သလိပ်နှင့် တုလာသရောနာတို့ကို ပြုတတ်သည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အနာပေါက်၊ ဝမ်းသက်တို့၌ အစိမ်းသည် အကျိုးပြုသည်။ အမှည့်သည် ကျောက်တည်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ တုလာသရောနာတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

တောပင်စိမ်း ။ ။ အရွက်သည် နာတာရှည်လေရောဂါ၊ အရွက်ရည်သည် ရေယုန်ရောဂါနှင့် အရေပြားရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။ မြွေဆိပ်၊ ပိုး၊ အအေးမိ၊ ယားယံခြင်းတို့၌လည်း အကျိုးပြုသည်။

တိမ်ညင်သီး (တညင်းသီး) ။ ။ အသီးသည် ဆီးချိုရောဂါ၊ အရွက်ပြုတ်ရည်သည် နူနာရောဂါ၊ ဆံပင်သန်စေခြင်း၊ ဝမ်းသက်စေခြင်းတို့၌ အကျိုးပြုသည်။ နှလုံးအတွက် အဆိပ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

တောက်တာ ။ ။ ဆီးရောဂါ၊ မှိုတောက်ခြင်း၊ အော့အန်၊ အစာမကြေ၊ အဆိပ်ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။

တောက်ရပ်ပင် ။ ။ အူတို့ကို တွန့်ရှုံ့စေတတ်သည်။ သလိပ်-သည်းခြေ၌ ဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင် မျက်စိ၊ သွားဖုံးရောဂါ၊ ဝမ်းသက်၊ ဖောရောင်၊ နူနာ၊ မီးယပ်၊ ကိုယ်ဝန်လျှော့သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

တောင်မရိုးပင် ။ ။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်စေ၏။ နူးညံ့စွာ ဝမ်းသက်စေ၏။ ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ နို့ရည်ပွားစေ၏။ ဒေါသ (၃) ပါးကို နိုင်၏။ နှလုံး၊ ပန်းနာ၊ အနာပေါက်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ မြင်းဖု၊ သွားပုပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

တွင်းနက် ။ ။ သုက်သွေးတိုးပွားစေ၏။ လေ-သည်းခြေတို့ကို ငြိမ်းစေ၏။ သွေးဖောက်ပြန်၊ ရေငတ်၊ အော့အန်၊ အဖျားတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

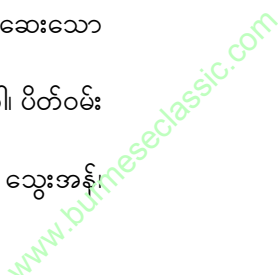
ထ

ထနောင်းပင် ။ ။ ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ အဖျား၊ ဖောရောင်၊ ချောင်းဆိုး၊ နူနာ၊ ရေငတ်၊ အော့အန်၊ ပူခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ သည်းခြေဖောက်ပြန်တို့၌ ကောင်းသည်။

ထမစိုင်း ။ ။ အမြစ်ပြုတ်ရည်သည် အဖျားသွေးရှိစဉ် နှုတ်ကို ဆေးသော ဆေးဖက်၌ အကျိုးများသည်။

ထိကရုံး (ရေ) ။ ။ အဖျားနှင့်ရေငတ် ရောဂါ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ပိတ်ဝမ်းရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ထိကရုံး (ကုန်း) ။ ။ သလိပ်သည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဝမ်းသက်၊ ယောနီရောဂါတို့၌ အကျိုးများသည်။



ထင်းရှူးကြီး ။ ။ လေ၊ သလိပ်၊ ဒေါသကို နိုင်၏။ တုလာသရော၊ မြင်းသရိုက် အဖျား၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ဖောရောင်၊ ယားယံ၊ ကြို့ထိုး၊ ငိုက်မျဉ်း၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ နှာစေး ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ထင်းရှူးကြီးဆီ ။ ။ အနာကို သုတ်သင်တတ်၏။ လေ၊ ပိုး၊ နူနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။

ထင်းရှူးပြာ ။ ။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ နာတာရှည် အရေပြားရောဂါ တို့၌ ကောင်းသည်။

ထပ်တစ်ရာပန်း ။ ။ အဖျား၊ ဝက်ရူး၊ ဖောရောင်တို့၌ ကောင်း၏။

ထပ်တစ်ရာပန်း (ပြင်သစ်) ။ ။ အဖျား၊ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

ထန်းပင် ။ ။ အပင်သည် မူးယစ်စေ၊ ဝမ်းဗိုက်ပွားစေ၊ အဆီဖြစ်စေ၊ အားဖြစ်စေ၏။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ထန်းသီးသည် ဝမ်းဗိုက်ပွားစေ၏။ အားဖြစ်၏။ အသီးစိမ်းသည် မလပိတ်ဆို့စေ၏။ သုက်အသားဖောက်တို့ကို ပွားစေ၏။ အားဖြစ်စေ၏။ အသီးမှည့်သည် ဆီး၊ သုက်ပွားစေ၊ ငိုက်မျဉ်းစေ၏။ အရည်နုသည် မူးစေ၏။ ထန်းရည်ချဉ်သည် သည်းခြေကို ဖြစ်စေ၏။ လေနိုင်၏။ ထန်းမြစ်သည် သွေးသည်းခြေကို ပယ်တတ်သည်။

ထန်းရည်အရက် ။ ။ သုက်သလိပ် ပွားစေ၏။ လေဖြစ်စေ၏။ ချောင်းဆိုး၊ ယူအန်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ထန်းလျက် ။ ။ ဝမ်းသက်စေ၊ သလိပ်ကြေစေ၏။ လေ-သည်းခြေကို နိုင်၏။ သွေးကင်းထစေ၊ သုက်ပွားစေ၏။ နူနာကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ထိမ်ပွင့် ။ ။ အခေါက်နှင့်အမြစ်ကို အဖျားရောဂါနှင့် ဝမ်းဗိုက်နာကျင်ခြင်း တို့၌ အသုံးပြုသည်။

ထုံး ။ ။ အရိုးတို့ကို ခိုင်မာစေ၏။ ကျင်ငယ်နှင့်သွေးကို စင်ကြယ်စေ၏။ အသားနုတက်စေ၏။ ဝမ်းသက်ပျောက်ကင်း၏။ အစိုင်အခဲကြေစေ၏။ အပုပ်အခိုး ကို နိုင်၏။ အဇိဏ္ဏရောဂါ၌ အကျိုးပြု၏။

ထောက်ရွာပင် ။ ။ အမြစ်-အခေါက်သည် တွန့်ရှုံ့စေတတ်သော သတ္တိ ရှိ၏။ အူနှင့် စပ်သောရောဂါ၊ ဝစ္စမင်နှင့်စပ်သော ရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။

၅

ဒီးခူးပင် ။ ။ အမြစ်သည် ချိုသည်။ အေးသည်။ အားတိုးစေသည်။ အနည်းငယ် သက်စေသည်။ ချုပ်သည်။ ယားယံ၊ သည်းခြေဖောက်ပြန်၊ ကိုယ်ပူ ရောင်တင်းခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အခေါက်သည် အားတိုးစေ၊ တွန့်ရှုံ့စေ သည်။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ ဆီးရောဂါနှင့် ယားယံခြင်း ပျောက်ကင်းစေ သည်။ အပွင့်သည် ခြောက်ထပ်စေ၏။ အူကို တွန့်ရှုံ့စေ၏။ သလိပ်သည်းခြေကို ပယ်တတ်သည်။ သွေးစင်ကြယ်စေ၏။ သရက်ရွက်ကို အကျိုးပြု၏။ ပြည်တုလာသ ရောနာ၌ ကောင်းသည်။ အသီးသည် ကြေစေ၊ ဆီးများစေ၊ အားတိုးဝမ်းဗိုက်ပွား စေသည်။ ကာမအားပေးသည်။ သွေးစင်ကြယ်စေသည်။ ဆီး၊ နူနာရောဂါတို့၌ ကောင်း သည်။ အစေးသည် တွန့်ရှုံ့စေ၊ အားသစ်တိုးပွားစေသည်။ ယားယံ၊ လေ၊ သွေးနှင့် စပ်သောရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း စေသည်။



ခူးရင်းဩဇာ ။ ။ အရွက်သည် အနာမှည့်စေ၏။ အစေ့သည် အန်စေ တတ်၏။ ချုပ်၏။ ထို့ပြင် အရွက်သည် အဖျားရောဂါတို့၌ တိုက်ရ၏။ အဖူးနှင့် အပွင့်တို့သည် ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်စေ၏။ အသီးစိမ်းသည် ပိတ်ဝမ်း ရောဂါ၌ အကျိုးပြု၏။

ဒေါနပန်း ။ ။ သလိပ်ကို နိုင်သည်။ အညစ်အကြေးနှင့် ဖောရောင်ရောဂါ ကို ပယ်ဖျောက်တတ်သည်။

ဒန်းပန်း ။ ။ အဆီနှင့်ကိုယ်ကို အားအစွမ်းပေးသည်။ မြင်းသရိုက်၊ အဆစ် အဆက် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်စေသည်။

ဒိန်ချဉ် ။ ။ ကြေခဲသည်။ မလတို့ကို တားမြစ်သည်။ ခွန်အားကို ပြုတတ် သည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ လေသလိပ်ကို ငြိမ်းစေသည်။ အပူချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ထိပ်ကပ်နာ၊ ဝိသမအဖျား၊ အအေးဖျားတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဒုတ္တာ ။ ။ ကြေလွယ်သည်။ အန်စေတတ်သည်။ လေသည်းခြေကို ငြိမ်း စေသည်။ မျက်စိရောဂါ၊ အဆိပ်၊ ကျောက်တည်၊ ယားယံခြင်းတို့၌ ကောင်းသည်။

ဒေါင်းစရစ်ပန်း ။ ။ မူးဝေ၊ ဆာလောင်၊ သွေးယိုစီးခြင်းတို့၌ လည်းကောင်း၊ နား၊ မျက်စိရောဂါ၌ လည်းကောင်း ကျေးဇူးပြုသည်။

ဒေါင်းဆပ်ပြာ ။ ။ ကိုယ်ပူ၊ ဖူးရောင်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ မီးလောင်ဖုထ ခြင်းတို့ကို ပျောက်စေသည်။

ဒေါင်းတောင် ။ ။ ကြို့ထိုး၊ အော့အန်၊ ကင်းမြီးကောက်ဆိပ်တို့ကို ပျောက် စေ၏။

ဒေါင်းသား ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ အသိဉာဏ်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အရောင် အဆင်းကို ဖြစ်စေ၊ အသံကောင်းစေ၊ ခွန်အားဖြစ်စေ၊ အသားနှင့်သုက်ပွားစေ၏။ လေကိုလည်း နိုင်၏။

ဒေါင်းဦးစွန်းပင် ။ ။ ကလေးများ၏ ခြောက်သွေ့လာသောရောဂါ၌ အလွန်ကောင်း၏။ အကြောရောဂါ၊ မိန်းမတို့၏ သားမရသော ရောဂါတို့၌လည်း ကောင်းသည်။



ခနီသီး ။ ။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာနာ၊ အနာပေါက်တို့၌ အကျိုးပြု၏။



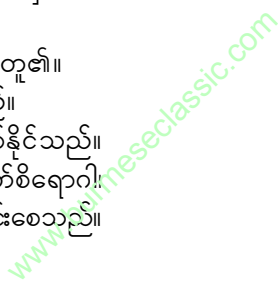
နဂါးစက် ။ ။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သလိပ်ကျပ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

နနွင်း ။ ။ ခြောက်ထပ်စေ၊ အလှတိုးစေ၏။ သုတ်သင်တတ်သည်။ ဒေါသ (၃) ပါးကို နိုင်သည်။ သွေးဒေါသ၊ နူနာ၊ ယားယံ၊ တုလာသရောနာ၊ အရေပြား၊ အနာပေါက်၊ ရောင်တင်း၊ ဝါသင့်နာ၊ ပိုး၊ အဆိပ်ရောဂါ၊ နှာစေး၊ နှုတ်မမြိန်၊ အစာမကြေရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

နနွင်းနွယ် ။ ။ အကျိုးသွားမှာ သစ်နနွင်းနှင့် အကျိုးသွားတူ၏။

နဘူးနွယ် ။ ။ နူနာ၊ အရေပြားရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

နရွဲသီး ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ သွေးဒေါသကို တားမြစ်နိုင်သည်။ သည်းခြေကို ပယ်ဖျက်တတ်သည်။ ဒေါသ (၃) ပါးကို နိုင်သည်။ မျက်စိရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ အနာပေါက်၊ ပူလောင်ခြင်း၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။



နာကထ ။ ။ ပြဒါးကို နိုင်သည်။

နာနတ်သီး ။ ။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြုသည်။ ကြေခဲသည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ အသီးအမှည့်သည် သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ ရသာပခြင်း၊ ပူခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ လေ၊ သည်းခြေ၊ ဒေါသကို နိုင်သည်။

နိပဆေး (ကလေး) ။ ။ မမှည့်သေးသော အသီးရည်သည် သလိပ်ပွခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အသံကောင်းသည်။

နိပဆေး (ကြီး) ။ ။ ဝဖြိုးစေသည်။ အဖျား၊ သွေးဝမ်း၊ ပိတ်ဝမ်း၊ မီးယပ်သွေးလွန်ခြင်း၌ အကျိုးများသည်။

နောပွင့် ။ ။ အရောင်အဆင်းကို ထိန်းပေးတတ်သည်။ သုက်ပွားစေသည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ ဖောရောင်၊ အဆိပ်သင့်၊ အနာပေါက်ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

နံနံ ။ ။ အစေ့သည် ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ အစာကြေစေ၊ နှုတ်မြိန်စေသည်။ ဒေါသ (၃) ပါးကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ ရေငတ်၊ အပူ၊ အန်ခြင်း၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အားနည်း၊ ပိုးရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။ အစိမ်းသည် အခြောက်နှင့် အကျိုးသွားတူ၏။ သည်းခြေကို ပယ်တတ်သည်။

နံနံ (တရုတ်) ။ ။ တရုတ်နံနံကို စမုံဖြူကြီး အကျိုးသွား၌ ကြည့်ပါ။

နံ့သာနီ ။ ။ အနှစ်သည် ပိုး၊ အဆိပ်ကို ပယ်သည်။ ကာမအားပေးသည်။ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် အော့အန်၊ ရေငတ်၊ အနာပေါက်၊ မျက်စိရောဂါ၊ စိတ်ဖောက်ပြန်၊ ရူးသွပ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

နွားချို ။ ။ အဖုအနာထွက်ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ သန္နိပါတ်ရောဂါနှင့် အဆိပ်အမျိုးမျိုးတို့ကို ပယ်တတ်သည်။

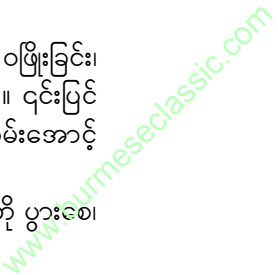
နွားဆီဦး ။ ။ သုက်အရောင်အဆင်း ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ချုပ်၏။ လေသည်ည်းခြေကိုပယ်တတ်၏။ သွေးဖောက်ပြန်၊ ခယရုပ်၊ မြင်းသရိုက်၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကလေးများအတွက် အမြိုက်နှင့် တူသည်။

နွားမကျင်ငယ် ။ ။ ကြေလွယ်၊ ထက်မြက်သည်။ အစာကြေ ဝမ်းမီးတောက် စေ၏။ မလတို့ကို ဖြိုခွဲတတ်သည်။ သည်းခြေကို ပြုတတ်သည်။ ပညာပွားစေ၊ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၊ ခေါင်းပါးစေတတ်သည်။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင် နှုနာ၊ ဂူလုံး၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ ဝါသင့်နာ၊ မြင်းသရိုက်၊ ယားယံ၊ ပန်းနာ၊ အဖျား၊ ချောင်းဆိုး၊ ဖောရောင်၊ ခံတွင်း၊ မျက်စိရောဂါ၊ အရေပြား၊ ဝမ်းသက်၊ ဆီးရောဂါတို့၌ အကျိုးများသည်။

နွားမျက်ရင်းခေါင်း ။ ။ အရောင်အဆင်းကို ပြုတတ်သည်။ သလိပ်သည်ည်းခြေကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် နှုနာ၊ သွေး၊ ရေယုန်၊ ယားယံ၊ အဆိပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

နွားဒိန်ချဉ် ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ခွန်အား၊ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ ဝဖြိုးခြင်း၊ မလတို့ကို တားမြစ်ခြင်း၊ လေဒေါသကို ငြိမ်းစေခြင်းတို့ကို ပြုတတ်သည်။ ၎င်းပြင် နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ ဆီးအောင့်၊ အရေပြား၊ ဝိသမဖျား၊ မြင်းသရိုက်၊ ဝမ်းအောင့်ရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

နွားထီးသာ ။ ။ အလွန်ကြေကျက်ခဲ၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို ပွားစေ



ဓာတ် (၇) ပါးကို ဖြစ်စေ ခွန်အားကို ပြုတတ်သည်။ လေကို နိုင်သည်။ နှာစေးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

နွားထီးကျင်ငယ် ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ ဖောရောင်၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ ဝမ်းအောင့်ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

နွားနောက်သား ။ ။ သုက်ပွားစေ၏။ သည်းခြေပျက်စေ၊ ချောင်းဆိုးပျောက်စေသည်။

နွားထောပတ် ။ ။ အရောင်အဆင်း၊ သတိ၊ ခွန်အား၊ ပညာကို ဖြစ်စေသည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ သုက်ပွားစေ၏။ ကိုယ်ဝန်တည်တံ့စေနိုင်သည်။ အမြိုက်နှင့်တူသော အကျိုးရှိသည်။ အသက်ရှည်စေသည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင် နှလုံး၊ မျက်စိ၊ အဆိပ်ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

နွားသား ။ ။ ချုပ်စေသည်။ သလိပ်ကို နိုင်သည်။ သွေးတက်စေသည်။ လေကိုနိုင်သည်။ ခွန်အား၊ ဝမ်းမီးတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ နွားသားမီးဖုတ်အနံ့သည် အငုပ်ရောဂါကို ပေါ်ထွက်စေသည်။

နှင်းဆီအဖြူ ။ ။ ထက်မြက်မွှေးကြိုင်သည်။ အူကို တွန့်စေ၊ မြိန်စေသည်။ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ကာမအားပေးသည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ပါးစပ်ရောင်၊ နှုနာ၊ သည်းခြေပူလောင်ခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

နှင်းဆီအနီ ။ ။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၊ သုက်ပွားစေ၊ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် သွေးဖောက်ပြန်၊ ကင်းမြီးကောက်အဆိပ်သင့် ရောဂါတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။

နှင်းဆီကြီး ။ ။ ဝမ်းသက်စေ၏။ ကာမအားပေး၏။ ဒေါသ(၃)ပါးနိုင်၏။ ၎င်းပြင် နှုနာ၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ကင်းမြီးကောက်အဆိပ်သင့်သော ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

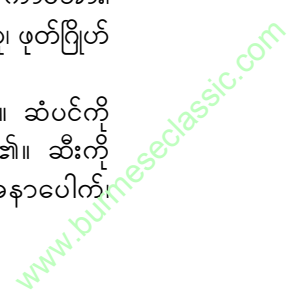
နှင်းဆီ (တရုတ်) ။ ။ တရုတ်နှင်းဆီသည် ဆီးရွှင်စေ၊ သုက်ပွားစေ၏။ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ပူလောင်ခြင်း၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

နှင်းပန်း ။ ။ ခြောက်ထပ်စေ၏။ ပူ၏။ အန်စေတတ်၏။ ဆီးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ၎င်းဥသည် တုလာသရောနာကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

နတ်လည်ဆွဲသီး ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ အနာအသားနုတက်ခြင်းတို့ကို ပြုတတ်၏။ အဆိပ်၊ သလိပ်၊ ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ဝါသင့်နှာ၊ ပန်းနှာချောင်းဆိုး၊ မြင်းသရိုက်၊ ခယရုပ်၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ ကြိုထိုး၊ ပိုး၊ အဖျား၊ ဖောရောင်၊ အဆိပ်၊ ဖုတ်ဖမ်းစား၊ နှုတ်မမြိန်၊ ကြွက်ဆိပ်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

နန်းတရုတ်ပင် ။ ။ အစေးသည် ပျစ်ချွဲ၏။ အရောင်အဆင်း၊ ကာမအား၊ သုက်သွေးကို ဖြစ်စေ၏။ ယားနှာ၊ ချွေးထွက်၊ နှုနာ၊ အဖျား၊ ဆီးချုပ်၊ အပူ၊ ဖုတ်ဂြိုဟ်ဖမ်းစားခြင်းကို ပျောက်စေ၏။

နမ်း ။ ။ ကြေခဲ၏။ ပြေပြစ်၏။ အားခွန်ကို ပြုတတ်၏။ ဆံပင်ကို အကျိုး ပြု၏။ အရေပြားကိုလည်း အကျိုးပြု၏။ နို့ရည်ကို ပွားစေ၏။ ဆီးကို ဖြစ်စေ၏။ ချုပ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ ဝမ်းမီးနွံခြင်း၊ အနာပေါက်၊ သွားရောဂါတို့ကို လည်း ကောင်း၏။



နှမ်းကြီး ။ ။ ခွန်အားနို့ရည်ကို ပွားစေ၏။ ဆံပင်ကို လည်းကောင်း၊ အနာ အသားနုတက်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ အသိဉာဏ်တိုးပွားခြင်းကို လည်းကောင်း၊ အကျိုးပြု၏။ မလတို့ ချုပ်စေ၏။ လေဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် အရေပြား ရောဂါ၊ သွားကိုက်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပျောက်၏။

နှမ်းကြီး(တော) ။ ။ တောနှမ်းကြီးသည် ကြောခဲ၏။ လေသည်ခြေကို ပြု တတ်၏။ မလတို့ကို ဖြိုခွဲတတ်၏။ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ကိုယ်ရေဝါ ဖောရောင်၊ ပန်းနာ၊ မိုက်၊ ပိုးရောဂါတို့ကိုလည်း ပျောက်၏။

နှမ်းကြပ်ဆီ ။ ။ ကြောခဲ၏။ ခွန်အားကိုပြုတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ မလတို့ကို တားမြစ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ လေဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် အရေပြား၊ အနာပေါက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

နှမ်းဆီ ။ ။ နူးညံ့၏။ စိမ့်ဝင်တတ်၏။ သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ သလိပ် ပညာ၊ သုက်အား၊ ခွန်အားတို့ကို ပွားစေ၏။ အနည်းငယ် နှုတ်မြိန်စေ၊ ဆံပင်ကို ကောင်းစေ၏။ အရောင်အဆင်းကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။ လေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်း ပြင် ယားယံ၊ နူနာ၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အရိုးကျိုးဆက်ခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ ဖူးရောင်ခြင်း၊ ခွေး၊ ဖား၊ မြွေဆိပ်တို့၌ အကျိုးပြု၏။

နို့ရည် (နွား) ။ ။ နွားနို့သည် ပြေပြစ်၏။ ကြောခဲ၏။ အသက်ရှည်စေ၏။ သလိပ်ကို လည်းကောင်း၊ ခွန်အားကို လည်းကောင်း၊ အရောင်အဆင်းကို လည်း ကောင်း၊ သုက်အားကို လည်းကောင်း၊ နို့ရည်ကို လည်းကောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ကို လည်း ကောင်း ပြုတတ်၏။ လေ၊ သည်းခြေ ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် နှုတ်မြိန်၊ လေ၊ သည်းခြေရောဂါ၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါတို့၌ကောင်း၏။

နို့ရည် (နွားနက်မ) ။ ။ နွားနက်မ နို့ရည်သည် သည်းခြေကို ဖျက်တတ်၏။ လေကို ပယ်တတ်၏။

နို့ရည်(ဆိတ်) ။ ။ ဆိတ်နို့သည် ကြောလွယ်၏။ မလတို့ကို တားမြစ်တတ် ၏။ ဝမ်းဗိုက်ကို တောက်စေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ချောင်းဆိုး၊ အဖျား၊ သွေးဝမ်း၊ ပန်းနာ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

နို့ရည်(ဆင်) ။ ။ ဆင်နို့သည် ကြောလွယ်၏။ ပြေပြစ်၏။ ဝမ်းဗိုက်တောက် ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းရွှင်ခြင်း၊ သုက်ပွားခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ၎င်းပြင် ပိုး၊ နူနာ၊ ဝမ်းဗိုက်တင်း ရောင်၊ ဖောရောင်၊ မျက်စိရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

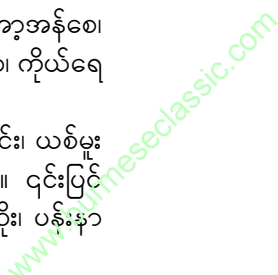
နွယ်ကန်စွန်းဖြူ ။ ။ အစေ့၊ အပွင့်၊ အရွက်၊ အမြစ်တို့သည် မြွေကိုက်ရာ၌ များစွာ အကျိုးပြု၏။

ပ

ပတလ်သား ။ ။ အပူငြိမ်းစေ၊ သုက်ပွားစေ၊ နှုတ်မြိန်စေ၊ အားတိုးစေ၊ မျက်စိရောဂါတို့နှင့် သင့်၏။

ပတိုင်း(ခတ္တာ) ။ ။ အားဖြစ်စေ၊ အဖျားကျစေ၊ သန်ကျစေ၊ အော့အန်စေ၊ ၎င်းပြင် ခရုသင်းနာ၊ အရေပြား၊ အနာရင်း၊ ယားယံ၊ အဆုတ်ပြန်ရောင်နာ၊ ကိုယ်ရေ ဖျော့ရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပဒိုင်းသီး(အနက်) ။ ။ အရောင်အဆင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တောက်ခြင်း၊ ယစ်မူး ခြင်း၊ တွန့်ရွှံ့ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ကြောခဲ၏။ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အနာပေါက်၊ အရေပြား၊ အဖျား၊ ယားနာ၊ ပိုး၊ သန်း၊ အဆိပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ



ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပရစ်သား ။ ။ လေနိုင်၊ သုက်ပွား၊ နှုတ်မြိန်စေ၏။ အားရှိ၏။

ပရုတ်ပင် ။ ။ ကြေလွယ်၏။ ခေါင်းပါး၏။ မွှေး၏။ ပြေပြစ်၏။ သုက်ပွားစေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် မျက်စိရောဂါ၊ အဆိပ်၊ အပူ၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ဆီးရောဂါ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ လည်ပင်းရောဂါ၊ အနံ့မကောင်းခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ဆီးအောင့်၊ တုလာသရောနာတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပရုတ်ဆီ ။ ။ သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ သွားကို ခိုင်စေ၏။ သလိပ်လေကို ပယ်တတ်၏။ ချွေးထွက်စေ၏။ ထိုးအောင့်ခြင်း၊ အဖျား၊ အစာမကြေ၊ လေပြည့်၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်၊ ဦးခေါင်း၊ သွား၊ အရိုးကျိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပအုံးရည် (တုသောဒက) ။ ။ တုသောဒက ပအုံးရည်သည် နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ထက်မြက်၏။ ကြေစေ၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ သွေးသည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ လေသည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ ၎င်းပြင် ဝါသင့်နာ၊ ဆီးအောင့်၊ အစာမကြေရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။ (ဂျုံ၊ စပါးစိမ်းကို ထုထောင်းစိမ်ထားသည်ကို ဆိုသည်။)

ပိတောက်ပင် ။ ။ အစေးသည် ဝမ်းသက်စေ၏။ ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ ဆံပင်ကို ကောင်းစေ၏။ ၎င်းပြင် လည်ပင်းရောဂါ၊ သွေးကွက်၊ နူနာ၊ ရေယုန်၊ တုလာသရော၊ ဝစ္စမင်၌ဖြစ်သော ရောဂါ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ အရေပြားရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

ပိတောက် (ကုလား) ။ ။ ကုလားပိတောက်သည် ကာမကို အားပေး၏။ သလိပ်နှင့် ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ ကိုယ်ဝန်ကို လျှော့ကျစေ၏။ အဖျား၊ ရေငတ်၊ အော့အန်၊ အပူ၊ အရေပြား၊ အနာပေါက်၊ သွေးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ သမင်ဖြူ၊ အစာမကြေ၊ ဝမ်းသက်၊ မစ္စမင်၌ ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပိတောက်(ဘိလပ်) ။ ။ ဘိလပ်ပိတောက်သည် ဝဖိုးစေ၊ ဝမ်းမီးပွားစေ၏။ နူနာပိုးရောဂါတို့ကို အကျိုးပြု၏။

ပိတောက် (မြေ) ။ ။ မြေပိတောက်သည် ဖောရောင်၊ လည်ပင်းဖုကျိတ်၊ အနာရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

ပိတောက် (ရေ) ။ ။ ၎င်း၏ အရည်သည် အရူးရောဂါ၌ အကျိုးပြု၏။

ပုစွန်စာ ။ ။ အမြစ်သည် ဆီးရွှင်စေ၏။ သွေးယိုစီးခြင်း၊ အဖျား၊ ဝမ်းဗိုက်ပူဆီးအိမ်၊ ဆင်ခြေထောက်၊ ရေယုန်၊ အဆုတ်ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။

ပုစွန်စာသီး ။ ။ အသီးသည် ဆီးရောဂါ၊ အရွက်ရည်သည် မြွေကိုက်ခြင်း၊ ပူလောင်သော အဖုအနာများ၌ ကောင်း၏။

ပူဒီနာ ။ ။ ကြေခဲ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ နှလုံးကို အားပေးသည်။ မလနှင့် ကျင်ငယ်တို့ကို တားမြစ်တတ်သည်။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ ချောင်းဆိုး၊ ကာလဝမ်း၊ ဝမ်းအောင့်၊ ဝမ်းသက်၊ အဖျားဟောင်း၊ ပိုးရောဂါတို့ကို ပယ်တတ်သည်။

ပူဒီနာ(တော) ။ ။ တောပူဒီနာ အရွက်ပြုတ်ရည်သည် ပါးစပ်ကွဲခြင်း၊ လေရောဂါတို့နှင့် ကြုံထိုး၊ လေအောင့်၊ အစာမကြေ၍ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့၌ ကောင်းသည်။

ပူဒီနာပွင့် ။ ။ သလိပ်ကို ထုတ်ဆောင်တတ်သည်။ ဥတုသွေးကို မှန်စေ



သည်။ ဝစ္စမဂ်ကို အားပေးတတ်သည်။ အသည်း၊ အဖျား၊ ပန်းနာ၊ အဆစ် အဆက်
၌ ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပဲစိန်နီ ။ ။ အသံ၊ အဆင်းကိုကောင်းစေသည်။ ကြောခဲသည်။ သလိပ်
ဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ အဆိပ်၊ ဖောရောင်၊ မျက်စိနာ၊ သွေးဝမ်း၊ နူနာ၊ သွေးဒေါ
သ၊ ရေယုန်၊ အနာပေါက်၊ တုလာသရောနာတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

ပဲဒီ ။ ။ ကြောခဲသည်။ ပြေပြစ်သည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ ခွန်အား၊ သက်၊
ဓာတ်နို့ရည်ကို ပွားစေသည်။ မလတို့ကို ဖြိုခွဲတတ်သည်။ သည်းခြေ၊ သလိပ်တို့ကို
ပွားစေ၏။ လေကို ပယ်တတ်သည်။ ပန်းနာ၊ စောင်းရွံ့သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်
ကင်းစေသည်။

ပဲဒီဝါ ။ ။ ဝမ်းနူးစေသည်။ ကာမသတ္တိကို အားပေး၏။ ခွန်အားကို ဖြစ်
စေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၊ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၊ ရာသီသွေးကို ပေါ်စေသည်။ လေကို နိုင်သည်။
သလိပ်ကို ဖြစ်စေ၏။ ရေငတ်ခြင်း၊ အရေပြားရောဂါတို့ကို ဖြစ်ပွားစေ၏။ ၎င်းပြင်
မြင်းသရိုက်၊ ပန်းနာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ မောပန်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပဲနောက် ။ ။ ချုပ်၏။ ကြေလွယ်၏။ လေကို ပြုတတ်၏။ မျက်စိကို
အကျိုးပြု၏။ သလိပ်သည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ မျက်စိရောဂါတို့ကို
ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပဲနောက် (တော) ။ ။ တောပဲနောက်သည် အူ၌ဖြစ်သော ရောဂါ၊
တွန့်ရွံ့ စေတတ်သော ရောဂါများ ကောင်း၏။

ပဲပုစွန် ။ ။ ခြောက်ထပ်ကြောခဲ၏။ လေ၊ သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ နူးညံ့စွာ
ဝမ်းသက်စေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။ အရွက်သည်
ညအခါ မျက်စိမမြင်ခြင်း၊ သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။

ပဲပိစပ် ။ ။ သည်းခြေ၊ သွေးကို ဖောက်ပြန်စေ၊ ချွေးချုပ်စေ၊ ဆီးဝမ်းရွှင်
စေ၏။ ကြေလွယ်၏။ လေသလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊
ကြို့ထိုး၊ ကျောက်တည်၊ သက်၊ အပူ၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်၊ နှာစေး၊ အဆီ၊ အဖျားပိုး
တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

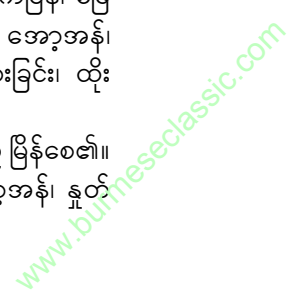
ပဲရာဇာ ။ ။ ချုပ်၏။ ကြေလွယ်၏။ လေကို ပြုတတ်၊ ခြောက်ထပ်စေ၏။
သည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အဖျားကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပဲလေးညှင်း ။ ။ ကြောခဲ၏။ လေပျက်စေ၊ သလိပ်ပွားစေ၊ လူကို ဝဖိုးစေ
ကိုယ်ကို တောင့်တင်းစေ၊ ဝမ်းမီးတို့ကို နှံ့စေ၏။

ပဲလေးညှင်း (ဆေး) ။ ။ ဆေးပဲလေးညှင်းသည် သားဖွားပြီးနောက်
ဖြစ်တတ်သောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ဝဲစား၊ ဝမ်းကိုက်၊ သွား
ကိုက်၊ လည်ချောင်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပင်စိမ်းနက် ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ နှလုံး အကျိုးပြု၏။ သည်းခြေကို
ဖြစ်စေ၏။ လေ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ နူနာ၊ ဆီးအောင့်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ခြေ
သလုံးနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ချေဆတ်၊ ပိုးရောဂါ၊ အော့အန်၊
အနံ့မကောင်းခြင်း၊ နံဘေးအောင့်၊ အဆိပ်၊ သွေးဒေါသ၊ ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်း၊ ထိုး
အောင့်၊ အဖျားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပင်စိမ်း (အဇူကရွက်သေးငယ်မျိုး) ။ ။ အဇူကပင်စိမ်းသည် မြိန်စေ၏။
ချမ်းသာစွာ သားဖွားစေ၏။ လေ၊ မျက်စိ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆိပ်၊ အော့အန်၊ နှုတ်
မမြိန်၊ အရေပြား ကျောက်တည်ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။



ပင်လယ်ကန်စွန်း ။ ။ အူကို တွန့်ရှုံ့စေ၊ အစာကြေစေ၊ ဝမ်းနူးစေ၊ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အရွက်သည် အဆစ်ရောင်ကိုက်၊ လေထိုးအောင့်၊ ရေဖျဉ်း၊ ဆီးဆေးတို့၌ အကျိုးပြု၏။

ပင်လယ်ဆီး ။ ။ အစေ့သည် ဝမ်းသက်၏။ အမြစ်ပြုတ်ရည်သည် ပိတ်ဝမ်း၊ သွေးဝမ်း၌ ကောင်း၏။

ပြဒါး ။ ။ ပြေပြစ်၏။ အသက်ရှည်စေ၏။ သုက်ပွားစေ၏။ မျက်စိအမြင်နှင့် ခွန်အားတိုးပွားစေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ ရောဂါအလုံးစုံကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အထူးအားဖြင့် နူနာကို ပျောက်စေ၏။ မကုစားထိုက်သောရောဂါ တို့ကို ပင် ကုစားနိုင်၏။ (ပြဒါးသည် ကန်တိုက်နှင့် အကျိုးတူသည်)

ပြေချည် (ပြည့်စင်) ။ ။ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေတတ်၊ ဝဖျိုးစေတတ်၏။ တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ ကြပ်ပုတီးနာ၊ အနာပေါက်၊ ပိတ်ဝမ်း၊ မြွေဆိပ်တို့၌ ကောင်း၏။

ပိုးစာသီး ။ ။ အစိမ်းသည် ကြေခဲ၏။ ဓာတ်သက်စေ၏။ အမှည့်သည် ကြေခဲ၏။ မလချုပ်စေ၏။ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းကို ပယ်ဖျက်နိုင်၏။ အမှည့်သည် သည်းခြေ၊ လေ၊ ဒေါသကို နိုင်၏။ အစိမ်းသည် ရေငတ်သွေးပူ ပျောက်စေ၏။ အမှည့်သည် သွေးအားနည်း၊ ဝစ္စမဂ်၌ အဆီနည်း၊ အသီးရှာလပတ်ရည်သည် လည်ချောင်း၊ သွေး၊ သွား၊ သဖုံးနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပိုးမဲဇာ ။ ။ အခေါက်မှ အစေးသည် အနာ၊ ယားယံခြင်းနှင့် အရေပြားရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

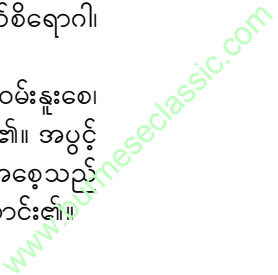
ပွတာနီသီး ။ ။ ကြေလွယ်၏။ ချုပ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ ထက်မြက်စေ၏။ အဆိပ်နှင့် လျှော့ပါးခြင်းကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ ဆံပင်နက်စေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အဖျားသွေး၊ နားပြည်ယိုစီးခြင်း၊ နာစေး၊ သွားသွေးယို၊ ဝှေးဥကြီး၊ ကလေးနာတာရှည်ဖျား၊ သွားနဲ့၊ အဆိပ်သင့်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပျဉ်းကတိုး ။ ။ အခေါက်ပြုတ်ရည်သည် ပိုး၊ နူနာ၊ အော့အန်၊ ဝမ်းသက်၊ ပြည်တုလာသရော၊ အနာပေါက်တို့၌ အကျိုးပြု၏။ အစေ့ဆီသည် အဆစ်အဆက်၌ ဖြစ်သော လေမြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ နူနာတို့၌ အကျိုးပြု၏။

ပြည်ပန်းညိုပင် ။ ။ အရွက်သည် ဆီးအောင့်၊ တုလာသရောနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အရွက်နှင့်အခေါက်သည် ဆီးချို၊ ပြည်တုလာသရောနာ၊ ဂန့်ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

ပန်းနုပင် ။ ။ အဆီကာမအားကို ပွားစေ၏။ အစာကြေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေ၊ ဥတုသွေးကို မှန်ကန်စေ၊ အရောင်အဆင်းကို တောက်ပြောင်စေ၏။ အနာကို သုတ်သင်တတ်၏။ လေ၊ သလိပ်၊ ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ရေယုန်၊ ပွေး၊ ယားနာ၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ သည်းခြေ၊ ဆီးအိမ်၊ အဆစ်ဆက်တို့၌ ဖြစ်သောရောဂါ၊ ထိုင်းမိုင်း၊ ခေါင်းကိုက်၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ မျက်စိရောဂါ၊ အဖျားဟောင်းများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပန်းပိုက်ဆံပင် ။ ။ အရွက်သည် ထက်မြက်၏။ အစေ့သည် ဝမ်းနူးစေ၊ သားလျှော့ကျစေ၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ ထုံကျင်နာကို ကင်းစေတတ်၏။ အပွင့်သည် သွေးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ မီးယပ်ဖြူတို့ ပျောက်ကင်းစေ၏။ အစေ့သည် ကြေကျက်ခဲ၏။ ရာသီသွေးကို ပေါ်စေ၏။ အရေပြား ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။



ပန်းရင်းညို ။ ။ အမြစ်သည် အစာကြေစေ၊ ဝမ်းတောက်စေ၊ ဆာလောင်စေ၊ တွန့်ရွံ့စေ၏။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ဒေါသသုံးပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် သွေးဖောက်ပြန်၊ အရေပြားရောဂါ၊ ကျောက်တည်ခြင်း၊ ခွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ ပူခြင်း၊ နူနာ၊ ရေငတ်၊ အော့အန်၊ တွေ့ခြင်း၊ အဖျားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပန်းအိ ။ ။ အခေါက်သည် ထက်မြက်၏။ အဖျားပျောက်စေ၏။ အခေါက် အရွက်၊ အပွင့်တို့သည် ဓာတ်သက်စေ၏။ ရေကိုထုတ်ဆောင်တတ်သည်။

ပိန္နဲသီး ။ ။ အစိမ်းသည် ချုပ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ပြုတတ်၏။ အားဖြစ်စေ၏။ ကြောခဲ၏။ လေဖြစ်စေ၏။ အမှည့်သည် ပြေပြစ်၏။ ဓာတ်၊ အသား၊ သုက်ပွားစေ၏။ အစေ့သည် သုက်၊ ကာမအားကို ဖြစ်စေ၏။ ဝမ်းချုပ်စေ၏။ ကြောခဲသည်။ အမှည့်သည် လေဒေါသကို နိုင်သည်။ လေ၊ နူနာ၊ အနာပေါက် သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ထိခိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပိန်းမဟော်ရာ ။ ။ ပြေပြစ်သည်။ မလကို တောင့်တင်းစေသည်။ ခွန်အားကို ပြုတတ်သည်။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ ဆီနှင့်ကြော်စားလျှင် နှုတ်မြိန်သည်။

ပုန်းညက်ပန်း ။ ။ သုက်ပွားစေ၊ နတ်တို့နှစ်သက်စေသည်။ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်သည်။ လေကြောင့် ထိုးအောင့်ခြင်းရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

ပုန်းညက်ဆီ ။ ။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေသည်။ သည်းခြေကို ပြုတတ်သည်။ ပါဒရက်ရောဂါ၊ အပူတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပုန်းညက်အစေး ။ ။ အနာကိုကောင်းစေ၊ အဖုအကျိတ်များကို ပိန်စေတတ်သည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပေါက်နွယ် ။ ။ အပူငုပ်ခြင်း၊ အပူရုပ်ခြင်း၌ လည်းကောင်း၊ အခေါက်၊ အမြစ်၊ အပွင့်သည် မြွေကိုက်ရာ၌ လည်းကောင်း အကျိုးပြုသည်။

ပိုက်ဆံပင် ။ ။ အန်စေတတ်သည်။ အနည်းငယ် ဝမ်းသက်သည်။ လေနှင့် သလိပ်ကို နိုင်သည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ပျောက်ကင်းသည်။ အပွင့်သည် မီးယပ် ဖြူနှင့် သွေးကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။ အစေ့ သည် ကြောခဲသည်။ ဥတုသွေးကို မှန်စေသည်။ အရေပြားရောဂါ၌ အကျိုးပြုသည်။

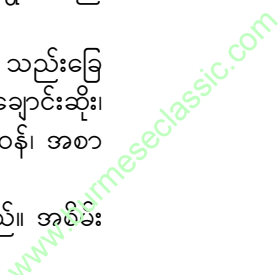
ပိုက်ဆံပင်(တော) ။ ။ တောပိုက်ဆံသည် ဝဲခြောက်နာ၊ အနာစက်ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

၀

ဖရဲသီး(အချို) ။ ။ အစိမ်းသည် ခွန်အား၊ ဝဖိုးခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ကြေကျက်ခဲသည်။ မလတို့ကို ချုပ်စေသည်။ သလိပ်ကို ပြုတတ်သည်။ သုက်ကို ပျက်စေသည်။ မျက်စိကြည်လင်စေသည်။ အမှည့်သည် သည်းခြေကို ဖြစ်စေသည်။ အစေ့ဆန်သည် ခွန်အားဓာတ်တို့ကို ဖြစ်စေ၊ နှုတ်မြိန်စေသည်။ အရွက်သည် သွေးကို ပွားစေသည်။

ဖရဲသီး(အခါး) ။ ။ ဆီးဝမ်း ရွှင်စေသည်။ ကြေလွယ်သည်။ သည်းခြေ သလိပ်ကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ကိုယ်ရေဝါ၊ အဖျား၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ နူနာ၊ ဂူလုံး၊ မြင်းဖူ၊ အနာပေါက်၊ တုလာသရော၊ မကောင်းသောကိုယ်ဝန်၊ အစာမကြေရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဖရဲသီး(ရွှေ) ။ ။ ရွှေဖရဲသီးသည် ချုပ်စေသည်။ ကြောခဲသည်။ အစိမ်း



သည် ဝမ်းမီးကို ပွားစေသည်။ လေသလိပ်ဒေါသကို နိုင်သည်။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ လေရောဂါတို့ကို ပျောက်စေသည်။

ပလံနွယ်ပွင့် ။ ။ အစေ့သည် ဝဖိုးစေသည်။ ကာမကို အားပေးသည်။ အရွက်သည် ငြိမ်သက်ခြင်းကို ပြုတတ်သည်။

ဖြူစူး ။ ။ အဖုအကျိတ်နာ၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါတို့၌ အသုံးပြုသည်။
ဖွဲနု ။ ။ အားတိုးခြင်း၊ ဓာတ်မှန်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ညောင်းညာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သွေးဝမ်း၊ မီးယပ်ရောဂါ၊ တုလာသရော၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ဗ

ဗာဒံသီး ။ ။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၊ သည်းခြေကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ကြေကျက်ခဲသည်။ သလိပ်၊ လေ၊ သည်းခြေဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့် လေကို ပယ်ဖျက်တတ်သည်။ အသီးမှည့်သည် ပြေပြစ်သည်။ သုက်ပွားစေသည်။ ဝဖိုးစေသည်။ သလိပ်ကို ပြုတတ်သည်။ အသီးခြောက်သည် ဓာတ်ကို ပွားစေသည်။ သုက်ပွားစေ၊ ဝဖိုးစေသည်။ သလိပ်ကို ပြုတတ်သည်။ လေ၊ သည်းခြေကို ကင်းစေသည်။ အသီးဆန်သည် သုက်သွေးကို ပွားစေသည်။ သလိပ်ကို ပြုတတ်သည်။ လေသည်ည်းခြေကို ကင်းဝေးစေသည်။ အသီးစိမ်းသည် ဒေါသ(၃)ပါး၊ အသီးမှည့်သည် သည်းခြေ လေဒေါသကို နိုင်သည်။ အသီးသည် ရင်ဘတ်နာ၊ အသည်းရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး၊ အူရောဂါ၊ သွားရောဂါတို့ကိုနိုင်သည်။ အဆီသည် တွေဝေခြင်း၊ အသည်းရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဗျူးဒါးရွက် ။ ။ ၎င်း၏ အကျိုးသွားကို ဗုံလုံတွင် ကြည့်ပါ။
ဗုဒ္ဓံသရကံပင် ။ ။ အမြစ်ကို အဖျားရောဂါ၊ ရေဖျဉ်းရောဂါ၌ အသုံးပြုသည်။ တွန်းကန်တတ်သည်။ တိရစ္ဆာန်များအတွက် အဆိပ်ဖြေဆေး၌ အကျိုးပြုသည်။ အစေ့သည် ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ အနာပျောက်ကင်းစေသည်။

ဗောက်လောက်ညို ။ ။ ပစ္စည်းပါးသည် ပြေပြစ်သည်။ အသံကို မှန်အောင် ထိန်းပေးသည်။ မျက်စိကို အကျိုးပြုသည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ရောင်တင်းခြင်း၊ နူနာ၊ မြင်းသရိုက်၊ အဖျား၊ တုလာသရော၊ ကြို့ထိုး၊ အော့အန်၊ နှလုံးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဗျိုင်းခြေထောက် ။ ။ ချုပ်၏ တောင့်တင်းစေ၏။ သွေးယိုစီးခြင်းကို ပိတ်၏။ အခေါက်သည် တွန့်ရွံ့စေတတ်၏။ ပြာသည် ဆီးရွှင်စေ၏။ ပြုတ်ရည်သည် ငုံ့ထားပါလျှင် ပါးစပ်ရှိ အနာများ ပျောက်ကင်းစေသည်။

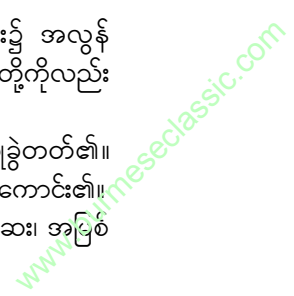
ဘ

ဘနန်းရွက် ။ ။ အစာကြေစေ၏။ အူတွင်းရှိ လေကို နိုင်၏။ ဝမ်းသက် ရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ အမျိုးမျိုးကိုလည်း နိုင်၏။

ဘယောင်း ။ ။ အရွက်သည် အပူလောင်၍ အဖူးထခြင်း၌ အလွန်ကောင်း၏။ ၎င်းပြင် ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ လေ၊ နူနာ၊ ဝက်သက်နာ၊ သွေးနာတို့ကိုလည်း နိုင်သည်။

ဘီဇတ် ။ ။ ဆီးရွှင်စေ၊ အန်စေတတ်၏။ မလတို့ကို ဖြိုခွဲတတ်၏။ ၎င်းပြင် ကိုယ်ရေဝါ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ အနာဖျက်၊ ရောင်တင်းခြင်းတို့၌ ကောင်း၏။

ဘီဇတ်(တော) ။ ။ အမြစ်နှင့် အရွက်သည် အန်ဆေး၊ ဆီးဆေး၊ အမြစ်



သည် ရာသီပေါ်ဆေး၊ ဝမ်းသက်ဆေးတို့၌ ကောင်း၏။

ဘာဒန်သီး ။ ။ ချုပ်၏။ ကာမအားပေး၏။ သည်းခြေဒေါသကိုနိုင်၏။ ၎င်းပြင် အဆုတ်ပြန်၌ဖြစ်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဘုမ္မရာဇာပင် ။ ။ ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် မြွေ၊ ကင်းမြီးကောက်အဆိပ်နှင့် ပိုးရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေတတ်၏။ သွေးအညစ်အကြေး၊ အဆိပ်တို့ကို သုတ်သင်တတ်၏။ သွေးတိုးကို ပယ်နိုင်သည်။

ဘိုင်းတောင်ပင် ။ ။ အခေါက်သည် သွေးယိုစီးခြင်း၊ ကျင်ငယ်နှင့် ရော၍ သွေးပါခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ၎င်းပြင် ဆီးချိုရောဂါကိုလည်း ချမ်းသာစေ၏။

ဘိုင်းဒေါင့်ရှည် ။ ။ အခေါက်သည် ချင်းခြောက်ရည် သို့မဟုတ် ပိတ်ချင်းသီး၊ နှင်းဆီရည်တို့နှင့်အတူ သောက်ခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါ၌ အကျိုးပြုသည်။

မ

မကတ်နွယ်သီး ။ ။ အသီးအစေ့သည် ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ထက်မြက်၏။ ခွေးထွက်စေ၏။ လေကို ပြုတတ်၏။ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ တက်ဖျား၊ ကျဖျားတို့၌ ကောင်း၏။

မရန်းသီး ။ ။ လေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေတို့နှင့် လျော်၏။ ဝမ်းမီးဖြောင့်စေ၏။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ သွေးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ၊ အဖျားဟောင်း၊ အတွင်းပူခြင်း၊ အသားကြား၊ အရိုးကြားတို့၌ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မရိုး ။ ။ အပွခွံသည် သုက်သွေးပွားခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ အစာကြေကျက်လွယ်ခြင်း၊ နှုတ်မြိန်စေခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ၎င်းပြင် သွားရည်ကျခြင်း၊ မြင်းသရိုက်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာတို့ကို ပျောက်၏။

မရိုးပွင့် ။ ။ အဖြူပွင့်သည် ကြေကျက်လွယ်သည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ အစာကြေတတ်၏။ အနီပွင့်သည် ချုပ်၏။ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ အဖြူပွင့်သည် ပိုး၊ ထိုးအောင့်၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်၊ သွားရေကျ၊ မြင်းသရိုက်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ အနီပွင့်သည် နူနာ၊ ပိုး၊ ကြွက်ဆိပ်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဂူလုံး၊ ဖောရောင်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

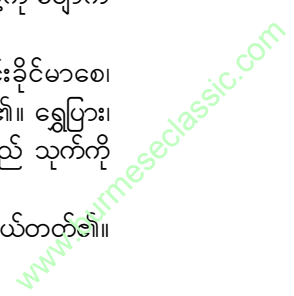
မရိုးနီ ။ ။ ချုပ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေ ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ဂူလုံး၊ ဖောရောင်၊ နူနာ၊ ပိုး၊ မြင်းသရိုက်၊ အဆိပ်၊ သွေးအန်သွေးကျ ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။

မလေးနံနံ ။ ။ မလေးနံနံအပင်ကြီးမျိုး၏ အစေ့မှာ ပဲ့ကျသော နူနာရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

မဟာမေဒါ ။ ။ နှုတ်မြိန်၊ သလိပ်နှင့် သုက်သွေးကို ပွားစေ၏။ သည်းခြေ၊ လေကို ပယ်တတ်၏။ အဖျားရောဂါ၊ လေရောဂါ၊ ခယရုပ်၊ ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

မဟူရာ(ကျောက်) ။ ။ ခြောက်ထပ်၏။ သွေးကိုတောင့်တင်းခိုင်မာစေ၊ သွားတို့ကို ခိုင်မာစေတတ်၏။ စိတ်၌ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို အကျိုးပြု၏။ ရွှေပြား၊ သို့မဟုတ် ရွှေပြား (၁၆-ပိုင်း-၁-ပိုင်း) ရော၍ ပြုလုပ်သော မဟူရာအမှုန်သည် သုက်ကို အလွန်ပွားစေ၏။

မအူကတုံး ။ ။ အခေါက်သည် ဝမ်းမီးတောက်၏။ အဖျားကို ပယ်တတ်၏။



မအူပွင့် ။ ။ သူက်ပွားစေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ နို့ရည်ကို လည်းကောင်း၊ အဆင်းကို လည်းကောင်း ဖြစ်စေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ယောနိရောဂါ၊ သွေးရောဂါ၊ ဆီးအောင့်၊ ပူခြင်း၊ အဆိပ်ရောဂါတို့ကိုလည်း နိုင်၏။

မည်စည်သီး ။ ။ အသီးစိမ်းသည် ကြေကျက်ခဲသည်။ နှလုံးကို အကျိုးမဲ့ ပြုတတ်၏။ သူက်ဖြစ်စေ၏။ ပြေပြစ်၏။ ဓာတ်၊ ခွန်အားတိုးပွားစေ၏။ မလတို့ကို ချုပ်စေ၏။ သွေးဒေါသကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ အမှည့်သည် ခွန်အားတိုးပွားစေ၏။ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အပူ၊ ရေငတ်၊ ချောင်းဆိုး၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် ဖြစ်သော ခယရုပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

မိကျောင်းနွယ်ပင် ။ ။ အခေါက်သည် သည်းခြေကို ထုတ်ဆောင်တတ်၏။ မြွေကိုက်ရာ၌ အကျိုးပြု၏။

မဲရိုင်း (ကလေး) ။ ။ အစေ့သည် ဝပြိုးစေတတ်၏။ အပင်ရည်သည် ဝပြိုးစေတတ်၏။ သွေးကို သုတ်သင်စေတတ်၏။ ဆီးဆေးကဲ့သို့ အသုံးပြုရ၏။

မဲရိုင်း(တော) ။ ။ တောမဲရိုင်း အမြစ်ပြုတ်ရည်မှာ ချောင်းဆိုးကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ရင်ဘတ်နာကျင်ခဲ့သော် အမြစ်ကိုသွေး၍ ရင်ဘတ်မှာ လိမ်းပေးရသည်။

မုရားနင်းသီး ။ ။ အသီးသည် ကြေစေ၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်စေသည်။ လေပြွန်ချောင်းများ ပူခြင်း၌ အကျိုးပြုသည်။ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ပန်းနာ၊ နှလုံး၊ ကြက်ညှာ၊ ချောင်းဆိုး၊ မြင်းသရိုက်၊ ပါးစပ်၊ သွား၊ လည်ပင်းရောဂါ များကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မုန်ညင်းဖြူ ။ ။ ပြေပြစ်၏။ ထက်မြက်၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ ၎င်းပြင် သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ရက္ခိုက်ဖမ်းစားခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ နူနာ၊ ဝမ်းဗိုက်တည်သော ပိုး၊ ဂြိုဟ်ဖမ်းစားခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မုန်ညင်းဆီ ။ ။ ကြေလွယ်၏။ ခေါင်းပါးစေတတ်၏။ ထက်မြက်၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါကို ဖြစ်စေ၏။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ယားနာ၊ ပိုးရောဂါ၊ နားရောဂါ၊ လေရောဂါ၊ နူနာ၊ အဆီရောဂါ၊ အနာပျက်၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

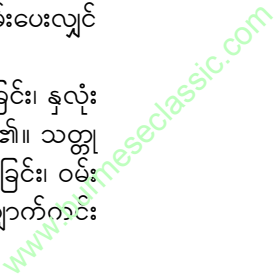
မုန်ညင်းနက် ။ ။ အလွန်ထက်မြက်၏။ မုန်ညင်းဆီနှင့် အကျိုးတူ၏။

မုန်ညင်းနီ ။ ။ သလိပ်သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။ ထက်မြက်၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျကို ဖြစ်စေ၏။ အနည်းငယ် ခြောက်ထပ်၏။ ဝမ်းမီးကို ပွားစေ၏။ ယားယံခြင်း၊ အနူ၊ ဝမ်း၌တည်သော ပိုးတို့ကို ပယ်တတ်၏။

မုန်ညင်းနက် ။ ။ ဆံပင်ကို အကျိုးပြု၏။ ဆီးအောင့်ရောဂါကို ဖြစ်စေ၏။ အရေပြားရောဂါ၊ လေဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ပြည်တို့ကို ပယ်တတ်၏။

မုန်တိုင်သီး ။ ။ ထက်မြက်၏။ ကာမကို အားပေး၏။ ငိုက်မျဉ်းစေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ အစေးသည် အနာများ၌ လိမ်းကျံပေးလျှင် ပျောက်၏။ အစေ့ဆန်သည် ဆန်ဆေးရေနှင့် ကြိတ်၍ အနာများ၊ အကျိတ်များကို လိမ်းပေးလျှင် ပျောက်သည်။

မို့နုတို့ချဉ် ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ သွေးချုပ်ခြင်း၊ နှလုံးအားပေးခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ သည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ အပူကို ပယ်တတ်၏။ သတ္တုရည်သည် အကြောများကို တွန့်ရှို့စေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် သွေးယိုစီးခြင်း၊ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ပိတ်ဝမ်းရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ စတုတ္ထအဖျားတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။



စေတတ်သည်။

မို့နတိုအချို ။ ။ မြိန်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။
ခြောက်ထပ် ၏။ မလတို့ကို တားမြစ်တတ်၏။ အဖျား၊ ပန်းနာ၊ တုလာသရော၊
နူနာ၊ ချာချာလည် အောင် မူးဝေခြင်းတို့၌ ကောင်း၏။

မို့အုံးနက် ။ ။ ဦးခေါင်းခဲသော အနာကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။
အားကို တိုးစေ၏။ အားနည်းသော နာတာရှည်ရောဂါတို့နှင့် သင့်၏။

မိုးနံပင် ။ ။ မြစ်ခေါက်သည် အစာမကြေ၊ လေပြည့်သောရောဂါကို
ပျောက်ကင်းစေသည်။ အရွက်သည် သားဖွားသော မိန်းမတို့အား ကျွေးမွေးခြင်း၌
ကောင်း၏။ ဆီးရောဂါ၊ ရေဖျဉ်းရောဂါ၊ နာတာရှည်ရောဂါ၊ ဝမ်းမီးနွံခြင်းတို့၌
အကျိုးပြု၏။

မယ်လယ်သီး ။ ။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။ အဖျား၊ အပူရောဂါ
တို့ကိုလည်း ပယ်တတ်၏။

မြေစာမြက် ။ ။ အမြစ်သည် သည်းခြေသလိပ်ကို ငြိမ်းစေ၏။ သွေးကို
သုတ်သင်တတ်၏။ ၎င်းပြင် သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဝမ်းသက်၊ ပူခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊
ဂြိုဟ်ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းတို့ကို ပယ်တတ်၏။

မြေစာမြက်ညို ။ ။ သည်းခြေသလိပ်ကို ငြိမ်းစေ၏။ ရေငတ်၊ နှုတ်မမြိန်၊
အန်ခြင်း၊ ပူခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊ ဂြိုဟ်၊ ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မြေညို ။ ။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊
မီးယပ်နီ၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ မီးယပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မြေပဲထွေးပင် ။ ။ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဝမ်းမီးကို ပွားခြင်း၊ ဝါဖျားခြင်း၊
ကာမအားသုတ်ပွားခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ထက်မြက်စေ၏။ သည်းခြေဒေါသကို
ငြိမ်းစေ၏။ ခယရုပ်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ တုလာသရောနာ၊
နူနာ၊ သုက်ယိုစီးခြင်းတို့ကို ကောင်း၏။

မြားဆိပ်ပင် ။ ။ ဤမြားဆိပ်ပင်သည် အခြားသော အဆိပ်များကို ကုစားရာ၌
အလွန် အစွမ်းထက်သော်လည်း နည်းလမ်းတကျ မသုံးတတ်လျှင် ကြောက်မက်
ဖွယ် ကောင်းသော အဆိပ်တစ်မျိုး ဖြစ်၏။ အစေ့သည် အဖျားနှင့် ပိတ်ဝမ်းရောဂါ၌
အကျိုးပြု၏။

မျက်စဉ်းကျောက် (အမဲ) ။ ။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ ခေါင်းပါးစေတတ်
၏။ ပြေပြစ်၏။ ချုပ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေ ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ အန်ခြင်း၊ အဆိပ်၊
နူနာ၊ ခယရုပ်၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းတို့၌ ကောင်း၏။

မြက်မုန်ညင်း ။ ။ အနက်ဥသည် ကြေကျက်စေ၏။ ချုပ်၏။ ဝမ်းမီး
တောက်စေ၏။ ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ သွေးဝမ်း၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ အဖျား၊ ရေငတ်၊
သွေးရောဂါ၊ အော့အန်၊ ဝစ္စမန်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရေယုန်၊ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါတို့ကို
ပျောက်ကင်းစေ၏။

မရွှေပင် ။ ။ အရွက်သည် အဖုအနာ မှည့်စေ၏။ ကာမကို အားပေး၏။
လိင်နိမိတ်ရောဂါ၌ အကျိုးပြု၏။ အပူကို နည်းပါးစေ၏။

မြင်းခေါင်းနာရောင် ။ ။ ထက်မြက်၏။ အန်ခြင်း၊ ဆီး-ဝမ်း-ရွှင်ခြင်း၊ လေ
သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ အသိဉာဏ်ဖြစ်စေ၏။ သတိကောင်း
စေ၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ဥတုသွေးကို မှန်စေ၏။ ကာမကို
အားပေး၏။ အဆီသည် သွေးကို ပွားစေ၏။ ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါတို့ကို



ပျောက်ကင်းစေ၏။

မြင်းစင်္ဂါ ။ ။ လေကို ကြွစေတတ်၏။ သွေးကို ငြိမ်းစေ၏။

မြင်းစာမြတ် ။ ။ သည်းခြေပျက်နာ၊ ရေငတ်၊ အော့အန်၊ ပါးစပ်ခါး၊ မောပန်း၊ နူနာ၊ ဝဲခြောက်၊ အရေပြားရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်၊ အဖျား၊ အနာမီးလျှံနာ၊ နှာခေါင်းသွေးယိုသော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

မြင်းစွယ်၊ မြင်းသွား ။ ။ မီးယပ်သွေးတက်ခြင်း၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံး၊ သည်းခြေတို့ ပူခြင်း၊ မျက်စိနာ၊ တိမ်ရောဂါ၊ ဝမ်းမီးမမှန်ခြင်း၊ အရိုး၊ အသား၊ အကြော၊ အရေတို့၌ စွဲသောရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

မြင်းဒိန်ချည် ။ ။ ခွန်အား၊ အရောင်အဆင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။ အလွန်အကဲ ဒေါသကို ဖြစ်စေသည်။ ကြေကျက်ခဲသည်။ ချွေးထွက်စေသည်။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် သလိပ်ရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါ၊ တွေဝေခြင်းတို့၌ ကောင်း၏။

မောက်တော ။ ။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ လေကို နိုင်၏။

မြောက်ဂုံညင်း ။ ။ အပူနှင့်ဒေါသ (၃) ပါးကို ပယ်တတ်၏။ သုက်သွေးကို ပွားစေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ ချုပ်၏။ နှလုံးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သားသမီးကို ရစေတတ်၏။

မြောက်တည် ။ ။ ကြေခဲ၏။ လေဒေါသကို နိုင်၏။ အမှည့်သည် သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ အနည်းငယ် ဝမ်းသက်စေ၏။ သွေးယိုစီးခြင်းကို တားမြစ်တတ်၏။ မျက်စိကြည်လင်စေ၏။ လေ၊ သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်၏။ မျက်စိ၊ ဆံပင်၊ ယားယံခြင်း၊ အနာဟောင်း၊ ခယရုပ်၊ အဖုအကျိတ်များကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အပွင့်ခြောက်သည် ဆီး၊ မီးယပ်ဖြူ၊ အဖျားပူ၊ ယားယံခြင်း၊ ည၌ မျက်စိမမြင်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းသော ရောဂါတို့ကိုလည်း ချမ်းသာစေ၏။

ယ

ယမနေသီး ။ ။ ကြေခဲ၏။ ချုပ်၏။ ဆံပင်ကို အကျိုးပြု၏။ ပညာကို ဖြစ်စေ၏။ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ ပါဒရက်၊ ဝါသင့်နာ၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ အသက်ရှည်ဆေးတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

ယုဇနပန်း ။ ။ အရွက်သည် အားတိုးစေ၏။ ချုပ်၏။ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။ အခေါက်အမြစ်တို့လည်း ဝမ်းသက်ရောဂါ၌ အသုံးပြုသည်။

ယင်းနှောင်းနွယ် ။ ။ ဆီးရွှင်စေ၊ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေသည်။ အရွက်သည် အနာ၌ အမြစ်ထွက်စေရန် စည်းပေးရသည်။ အမြစ်သည် အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ ကိုက်ရာ၌ လိမ်းပေးရသည်။

ယမ်းစိမ်း ။ ။ ဆီးရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ကြေကျက်လွယ်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ လေကို ပယ်တတ်၏။ သည်းခြေကို ပြုတတ်သည်။

ရ

ရေ ။ ။ အပန်းပြေခြင်းနှင့်၊ ကြေကျက်လွယ်ခြင်း၊ အသက်ရှည်စေခြင်းတို့ကို ပြုတတ်၏။ ညစ်နွမ်းခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ငိုက်မျှားခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ချုပ်ခြင်းတို့ကို ပယ်တတ်၏။ အခါခပ်သိမ်း အကျိုးကို ဖြစ်စေသည်။



ရေ(မိုး) ။ ။ မိုးရေသည် အကျိုးမပြု။ သို့ရာတွင် (၃) ညခန့် ကြာပြီးနောက် စင်ကြယ်သောရေသည် အမြိုက်ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

ရေ(လက်လုပ်ကန်) ။ ။ လက်လုပ်ကန်ရေသည် သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ သလိပ်နှင့် လေကို ပယ်တတ်၏။ အကယ်၍ ချိုခဲသော် သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ လေနှင့်သည်းခြေကို ပယ်တတ်သည်။

ရေ(တွင်းရေ) ။ ။ အကယ်၍ ချိုခဲသော် ဒေါသ(၃)ပါးကို ပယ်တတ်၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ အကျိုးပြု၏။ အကယ်၍ ငန်ခဲသော် လေနှင့်သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အလွန် သည်းခြေကို ပြုတတ်သည်။

ရေ(နတ်တူးတွင်း) ။ ။ နတ်တူးတွင်းရေသည် ချို၏။ ဝမ်းမီးကို ပြုတတ်၏။ ခြောက်ထပ်စေ၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ သည်းခြေကိုလည်း ပယ်တတ်သည်။ ကြေကျက်လွယ်၏။ နှုတ်မြိန်စေ၊ အစာကြေစေ၏။ ပျစ်ခွဲခြင်း မရှိ။

ရေ(အိုင်ရေ) ။ ။ အိုင်ရေသည် ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၊ နှုတ်မြိန်စေ၊ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်ကို ချုပ်စေသည်။ ကြေကျက်လွယ်သည်။

ရေ(သဲတွင်း) ။ ။ သဲတွင်းရေသည် သည်းခြေကို ပယ်တတ်သည်။ စင်ကြယ်သည်။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ ဒေါသကင်းသည်။ အကယ်၍ ငန်ခဲသော် အနည်းငယ် သည်းခြေကို ပြုတတ်သည်။

ရေ(အိုင်ငယ်) ။ ။ အိုင်ငယ်ရေသည် ကြေကျက်ခဲသည်။ အဘိသိန္နိဂုဏ် ရှိသည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ဖြစ်စေတတ်သည်။

ရေ(လယ်ကွင်းရေ) ။ ။ အဘိသိန္နိဂုဏ်ရှိသည်။ လေ စသော ဒေါသကို ပြုတတ်သည်။

ရေ (မြစ်) ။ ။ မြစ်ရေသည် ခြောက်ထပ်စေ၊ လေကို ဖြစ်စေသည်။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ စဉ်းငယ် အဘိသိန္နိဂုဏ်ရှိသည်။ ပျစ်ခွဲခြင်းမရှိ။ သလိပ်သည်းခြေကို ပယ်တတ်သည်။

ရေ(ထံခွန်ရေ) ။ ။ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းကို ပြုတတ်သည်။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ အနည်းငယ် သည်းခြေကို ပြုတတ်သည်။

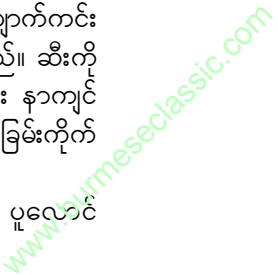
ရေ(အလင်းရောင်) ။ ။ အလင်းရောင်ရေသည် ဒေါသ(၃)ပါးကို ပယ်တတ်သည်။ ခွန်အားကို လည်းကောင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ အသိဉာဏ်ကို လည်းကောင်း ကြေကျက်လွယ်ခြင်းကို ပြုတတ်၊ အဘိသိန္နိဂုဏ်မရှိ၊ အမြိုက်နှင့် တူသည်။

ရေညို ။ ။ ကြေလွယ်၏။ ရေငတ်ရောဂါ၊ နွေရာသီ၌ ဖြစ်တတ်သော အပူအနာများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ သွေးထွက်ရာတွင် ကပ်ပေးခဲ့သော် လည်းကောင်း၊ ဂျုံမှုန့်နှင့်ရော၍ ကပ်ပေးသော် လည်းကောင်း သွေးကို တိတ်စေသည်။

ရေညိုမြက် ။ ။ အပင်သည် အစာကို ကြေစေတတ်သည်။ မီးယပ်ဖြူရောဂါ၌ ကျိ၍ တိုက်ရသည်။

ရေတငွေ့ ။ ။ အပင်သည် အဖျား၊ မျက်စိ၊ နားကိုက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အမြစ်သည် ဆာလောင်ခြင်း၊ အူတို့ကို တွန့်ရှုံ့ခြင်းဖြစ်စေသည်။ ဆီးကို များစေသည်။ ပိုးတို့ကို ပယ်တတ်သည်။ ဥတုသွေးမှန်စေသည်။ အူများ နာကျင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်၊ အဆုတ်နာကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အင်္ဂါကြီးငယ် တစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ နားပင်းခြင်းကို ပျောက်စေသည်။

ရဲယိုသီး ။ ။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ပူလောင်



ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အထက်သို့ လေဆန်တက်ခြင်း၊ သည်းခြေလှုပ်ရှားခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ရဲယို (တော) ။ ။ တောရဲယို၏ အကျိုးသွားကို နိပဆေးတွင် ကြည့်ပါ။

ရုံး ။ ။ သည်းခြေ၊ သလိပ် ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ တုလာသရော၊ မြင်းသရိုက်၊ ဝါသင့်နာတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

ရုံးပတိသီး ။ ။ ကြေကျက်ခဲသည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ လေကို ပွားစေသည်။ သလိပ်ကို ပြုတတ်သည်။ သုက်၊ ခွန်အား၊ ဝမ်းခြင်းနှင့် ကာမအားတို့ကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ လေရောဂါ၊ နှာစေးရောဂါတို့နှင့်ကား မသင့်။ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ဆီးရောဂါ၊ ကျောက်တည်၊ ဂန့်ကျ၊ နာတာရှည်၊ အစာမကြေ၊ ဝမ်းသက်၊ ချောင်းဆိုး၊ ဝမ်းနူးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ရုံးတုံ ။ ။ အရွက်နှင့် အကိုင်းအခက်တို့သည် ပိုးကို သတ်တတ်၏။ ချွေးနို့ မကောင်းခြင်းကို ကောင်းစေသည်။ အသီးသည် ဦးနှောက်ကို အားပေးသည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကာမကို အားပေးတတ်သည်။ အဆုတ်ကို ကျေးဇူးပြု၏။ ပန်းနာ၊ ယားယံခြင်းတို့၌ အကျိုးပြုသည်။ ပူခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ရှားပင် ။ ။ အနှစ်သည် သွားခိုင်စေသည်။ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်သည်။ အရေပြား၊ ချောင်းဆိုး၊ နှုတ်မမြိန်၊ အဆီတိုး၊ ပိုး၊ တုလာသရောနာ၊ အဖျား၊ အနာပေါက်၊ သမင်ဖြူ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဝါသင့်နာ၊ နူနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။

ရှားစေး ။ ။ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ သွားခိုင်ခြင်းတို့ကို ပြုတတ်၏။ လေ၊ သလိပ်၊ ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် အနာပေါက်၊ လည်ပင်း၌ ဖြစ်သော ရောဂါ၊ တုလာသရောနာ၊ ပိုးရောဂါ၊ ခံတွင်း၊ နူနာရောဂါ၊ ဝမ်းလွန်းခြင်း၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ရှားစောင်း (ပြာသာဒ်) ။ ။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ သွေးကို စင်ကြယ်စေ၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ အဖျားရောဂါ ပျောက်၏။ သလိပ်သည် ပျော်ကျ၍ ပါးစပ်၊ ဝစွမင်တို့မှ ထွက်တတ်သည်။

ရှားစောင်း (မြင်းနား) ။ ။ ထက်မြက်သည်။ ကြေခဲသည်။ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းကို ပြုတတ်သည်။ သလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ ဝမ်းဗိုက်အောင့်၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်၊ ဂူလုံး၊ အနာပေါက်၊ အဖျား၊ အဆိပ်ရောဂါတို့၌ အကျိုးများသည်။

ရှားစောင်း (လက်ညှိုး) ။ ။ သည်းခြေ၊ နူနာနှင့် အနာပေါက်ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။ အဆိပ်ရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်း၊ လေရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ရှားစောင်း (လက်ဆက်) ။ ။ လေသလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ခြောက်ထပ်စေသည်။ သုက်သွေးကို ပွားစေသည်။ သည်းခြေကို ဖြစ်စေသည်။ အရိုးကျိုးကို ဆက်တတ်သည်။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေသည်။ ပိုး၊ မြင်းသရိုက်၊ မျက်စိရောဂါတို့ကို ပျောက်စေသည်။

ရှားစောင်း (လက်ဝါး) ။ ။ နူးညံ့စွာ ဝမ်းသက်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းကို ပြုတတ်သည်။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ လေ၊ သည်းခြေ ဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်၊ အဖျား၊ ဆီးနှင့်စပ်သောရောဂါ၊ မြင်းဖုအစို့၊ ရေဖျဉ်း၊ မြင်းသရိုက်



ပူခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ကျောက်တည်၊ အနာပေါက်၊ အဖျဉ်းရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။ အသီးသည် ဝမ်းမီးတောက်သည်။ ပူခြင်း၊ မြင်းဖုအစို့၊ ရေဖျဉ်း၊ ဝမ်းဗိုက်အောင့်ရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။ အပွင့်သည် ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အရွက်ရည်သည် အဆိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ ရေဖျဉ်း၊ အနာပေါက်၊ ကာလသားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ရှားစောင်း (လက်ပပ်အနီ) ။ ။ အစာကြေသည်။ ဝမ်းမီးနွံခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက် အောင့်ခြင်း၊ မြင်းသရိုက်၊ အသည်းရောဂါ၊ ရေဖျဉ်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ သည်။

ရှားစောင်း (လက်ပပ်အငယ်) ။ ။ အရွက်ရည်သည် ကိုယ်ပူခြင်း၊ သွေးတိုး မြန်ခြင်း၊ အဖျား၊ ကိုယ်ဖောရောင်ခြင်း၊ အဖျဉ်းကြီးခြင်းတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

ရှားစောင်း (လက်ပပ်အကြီး) ။ ။ ဝမ်းသက်စေသည်။ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်း လဲစေသည်။ ခြင်ဆီတိုးပွားခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ခြင်း၊ ကာမအားပေးခြင်းတို့ကို ပြုတတ်သည်။ ပိုး၊ အဆိပ်တို့ကို ပယ်တတ်သည်။ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ မျက်စိရောဂါ၊ အဖျဉ်းကြီး၊ မြင်းဖုအစို့၊ အသည်း၊ အော့အန်၊ အဖျား၊ ချောင်းဆိုး၊ အရေပြား၊ ရေယုန်၊ ပန်းနာ၊ နူနာ၊ ဝါသင့်နာ၊ ကျောက်တည်ရောဂါ၊ အနာပေါက် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ရှားစောင်း(သိင်္ဂီနိတ်) ။ ။ အတွင်းပူခြင်း၊ အထက်သို့တက်သောလေ၊ ကြုံလိုခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ မြင်းသရိုက်နာတို့ ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ရှင်ကစွည်း ။ ။ သွေး၊ လေတို့ကို ကြေတတ်သည်။ သွေးကို ငြိမ်းစေတတ် သည်။ (လဲလူအဖိုကို ကြည့်)၊ (ရှင်ပါကုလဲလူမာ)။

ရှင်မတက် ။ ။ သညွတ်တွင်ကြည့်။

ရှင်သား ။ ။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်တို့ကို ပွားစေတတ်သည်။ အိပ်ခြင်း ကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ပါဒက်ရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ တတ်သည်။

ရင်းနှောင်းရွက် ။ ။ အနည်းငယ်ပူသည်။ သွေးကို တက်ကြွစေတတ်သည်။

ရမ်းတမျက်စေး ။ ။ အူတို့ကို တွန့်ရှို့စေတတ်သည်။ လေကို နှိုင်းသည်။ ပူခြင်း၊ သွေးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။ အပင်ကို ဖျော်ရည်လုပ်၍ မျက်မွေးရောင် ရောဂါတို့၌ သောက်ရသည်။

ရမ်းနင်းဆီ ။ ။ ပူတတ်သည်။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ ဝမ်းမီးကို တောက် စေသည်။ ချုပ်သည်။ သွေးသလိပ်ကို နှိုင်းသည်။ အဆိပ်ကို နှိုင်းသည်။ ယားနာ၊ နူနာ၊ အူတွင်း၌ရှိသော ပိုးနာတို့ကို နှိုင်းသည်။ အဆီခဲနာကို နှိုင်းသည်။ ပေါက်သော အနာ၏ ရောင်ရမ်းခြင်းကို နှိုင်းသည်။

ရွေးသီး ။ ။ အဖြူ၊ အနီ၊ အသီး (၂) မျိုးစလုံးပင် ကာမကို အားပေး၏။ အဆိပ်ကို နှိုင်း၏။ မြိန်စေ၏။ သလိပ်ဖြစ်စေ၏။ အလှတိုးစေ၏။ သည်းခြေဒေါသကို နှိုင်း၏။ ၎င်းပြင် မျက်စိယားယံခြင်း၊ အရေပြား၊ အနာပေါက်ရောဂါတို့ကို ပျောက် ကင်းစေ၏။

ရွှေဖြူငယ် ။ ။ သက်သွေး၊ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ လေ၊ သည်းခြေတို့ကို ပယ်တတ်၏။ ဆံပင်ကို အကျိုးပြု၏။ ခံတွင်းခြောက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပန်းနာ၊ ရေ ငတ်၊ ယစ်မူးခြင်း၊ မျက်စိရောဂါ၊ ယားယံခြင်း၊ အနာပေါက်၊ ပိုး၊ နူနာတို့ကို



ပျောက်ကင်းစေသည်။

ရွေးဖြူစေ ။ ။ အထက်သို့ ဆန်သောလေ၊ အောက်သို့ စုန်သောလေ၊ ဝမ်းကို ပြည့်စေတတ်သောလေ၊ ဝမ်းကိုက်သောလေ၊ ပိုးအမျိုးမျိုးကို လှုပ်ရှားစေသောလေ၊ နူနာ၊ ခွဲကျပ်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ရွေးနီစေ ။ ။ လေလွန်ကဲ၍ ဖြစ်သောအနာ၊ လေကြောင့်ဖြစ်သော သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ အပုပ်နာစသော ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

ရွေးကြီး ။ ။ အစေ့အမှုန်သည် အဖုများ အမြန်မှည့်ခြင်း၊ အရွက်ပြုတ်ရည်သည် အဆစ်အဆက်တို့၌ ဖြစ်သော လေ၊ အဖုအကျိတ်၊ ခါး၌ဖြစ်သော လေတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ကာမအားကို ဖြစ်စေသည်။ အူတို့၌ဖြစ်သော သွေးယိုစီးခြင်း၊ ဆီးနှင့်ရော၍ သွေးပါခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ရွေ ။ ။ ဖျစ်ခွဲ၏။ စင်ကြယ်စေ၏။ ဓာတ်၊ သုက်၊ ခွန်အားပွားခြင်းကို ပြုတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ ပညာသတိ ဖြစ်စေ၏။ အသက်ရှည်စေ၏။ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေ၏။ အသံကို ကောင်းစေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ အဆိပ်၊ ခလရုပ်၊ အရူး၊ အဖျား၊ မြစ်ခြောက်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ရွေတံတိုင်းပင် ။ ။ သုက်၊ ကာမကို ဖြစ်စေ၏။ လေ၊ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ဝမ်းသက်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ရွေနွယ် ။ ။ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ သုက်ပွားခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။

ရွေပြည်စိုးငှက်သား ။ ။ ဆီးဝမ်းချုပ်သော အနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်သည်။

လ

လေးညှင်းပင် ။ ။ မြိန်ခြင်း၊ ကြေကျက်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ သလိပ်သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် သွေးကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ၊ ရေငတ်၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်၊ ထိုးအောင့်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ကြို့ထိုး၊ ခလရုပ် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

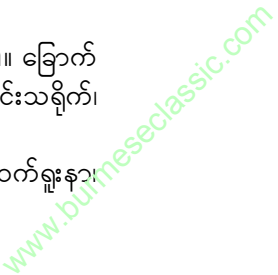
လေးညှင်းကြီး ။ ။ ချုပ်၏။ လေကို ပက်တတ်၏။ သွေးကို ချုပ်စေ၏။ ဆီးကောင်း၏။ နူးညံ့စွာ ဝမ်းသက်၏။ ဝစ္စမဂ်မှ သွေးကျခြင်း၊ သလိပ်ကျခြင်း၊ သွေးယိုစီးခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အရွက်ကို ကြိတ်၍ ထောပတ်နှင့် ရော၍ စားသော် သွေးဝမ်းပျောက်၏။ ပြုတ်သောက်သော် ပိုးရောဂါပျောက်၏။ ဝမ်းသက်၏။ အခွံပြုတ်ရည်သည် အဖျားပျောက်သည်။

လယ်ပတူ ။ ။ အမြစ်ပြုတ်ရေသည် ရေဖျဉ်းနှင့် ကျောက်တည်ရောဂါ ပျောက်၏။

လယ်စောက်ခရမ်းသီး ။ ။ ချုပ်စေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ လေရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

လက်ထုပ်ကြီး ။ ။ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းကို ပြု၏။ ခြောက်ထပ်၏။ လေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် မစာမကြေ၊ လေပြည့်၊ သွေးမြင်းသရိုက်၊ ပိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

လင်းတရိုး ။ ။ ပယောဂအမျိုးမျိုး၊ အပူအအေးမမျှခြင်း၊ ဝက်ရူးနာ၊ ကျောက်ရောဂါ၊ အလွန်တက်သောရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။



လင်းနို့သား ။ ။ ကြေခဲ၏။ အဆီမရှိ၊ ကျင်ကြီးကျယ်ငယ်တို့ကို နိုင်စေသည်။

လင်းနေစုန်း ။ ။ ခေါင်းပါးစေ၏။ သလိပ်ကို ထုတ်ဆောင်တတ်၏။ သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ အစာမကြေ၊ လေပြည့် ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

လိပ်ဆူးပန်း ။ ။ နူးညံ့၏။ သွားတို့ကို အကျိုးပြု၏။ ပိုးတို့ကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ ၎င်းပြင် ယားယံခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ နူနာ၊ သွားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

o

ဝက်ချေးပနဲပင် ။ ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ အနာကို သုတ်သင်တတ်၏။ အနာပေါက်၊ ဆီးနှင့်စပ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဝက်မြေစာ ။ ။ ကြေခဲ၏။ မလတို့ကို ချုပ်စေ၏။ အပူကို တားဆီးတတ်၏။ သုက်၊ နို့ရည်ကို ဖြစ်ပွားစေ၏။ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ မျက်စိရောဂါ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

သ

သကြားရောင်ပင် ။ ။ သွေးနှင့် အသမာပေါက်သောအနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

သတွတ်သီး ။ ။ အသီးစိမ်းသည် ကြေလွယ်၏။ သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ ခြောက်ထပ်၏။ အမှည့်သည် သုက်ကို ဖြစ်စေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြု၏။ အစိမ်းသည် လေဒေါသ၊ အမှည့်သည်လေ၊ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ အစိမ်းသည် နှုတ်မမြိန်၊ လေရောဂါ၊ အမှည့်သည်နှုတ်မမြိန်၊ နှလုံး၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ရေငတ်၊ အပူ၊ ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်သော ခယရုပ်ရောဂါ၊ အခေါက်သည် တုလာသရော၊ ယောနိပူ၊ လိင်ပူ၊ ဆီးသီး၊ တပိတ်၊ လေရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။

သဒါနတ် ။ ။ ကျောက်ခက်ကို ကြည့်ပါ။

သနပ်ထော်စေး ။ ။ စပ်ဖျင်းဖျင်း၊ ခါးစပ်စပ်ရှိသည်။ သလိပ်ကို ပယ်၏။ ဝမ်းကို သက်လျှောစေ၏။ ဆီးကို သက်စေ၏။ မီးယပ်သွေးကို သက်စေ၏။

သနပ်ခါး ။ ။ အတွင်းခေါက်သည် မြေဆိပ်၊ ကင်းဆိပ်တို့ကို နိုင်၏။ အရွက်မှန်သည် အနာကို နိုင်၏။ အရွက်ပြုတ်ရည်သည် ရေဖျဉ်း၊ ဝမ်းသက်ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

သနပ် ။ ။ အသီးစိမ်းသည် ကြေလွယ်၏။ တောင့်ခိုင်စေ၊ မြိန်စေ၏။ သွေးနှင့် မျက်စိအမြင် ဖောက်ပြန်စေ၊ လေပွားစေ၏။ အမှည့်သည် ပြေပြစ်၏။ ဝဖြိုးတောင့်ခိုင်စေ၏။ ခြောက်ထပ်၏။ ကြေခဲ၏။ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းကို ပယ်တတ်၏။ အစိမ်းသည် သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။ အမှည့်သည် လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ အပင်သည် သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အသီးစိမ်းသည် သည်းခြေ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါ၊ အမှည့်သည် လေ၊ သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ၊ ပိန်ကြုံသော ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

သနပ်သီး ။ ။ တောင်သနပ်သီးသည် သလိပ်ကို ထုတ်ဆောင်တတ်၏။ ပိုးကို သတ်တတ်၏။ တွန့်ရွံ့စေ၏။ အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါမှန်သမျှ၌

www.burmeseclassic.com

အကျိုးပြု၏။

သနပ်ပစ္စည်း ။ ။ ဆီးရွှင်၏။ သွေးယိုစီးခြင်းကို တားမြစ်တတ်၏။

သဖန်းနွယ် ။ ။ အမြစ်ရည်သည် ဗိုက်နာခြင်း ပျောက်ကင်းသည်။ အရွက် ရည်သည် သွေးဝမ်းရောဂါကို နိုင်၏။ မြစ်ခေါက်သည် သလိပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ရင်ဘတ်နာကျင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သမင်စာနိုး ။ ။ အမြစ်သည် ကလေးများ အစာမကြေရောဂါ၌ အကျိုးပြု ၏။ အမြစ်ကို ရေနှင့်သွေး၍ ခေါင်း၌ လိမ်းကျံခဲ့သော် ခေါင်းကိုက်ပျောက်သည်။

သမင်စာသီး ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ခေါင်းပါးစေ၊ ခြောက်ထပ်စေ၊ အန်စေ၏။ လေသလိပ် ဒေါသကိုနိုင်၏။ သက်တန့်၊ အနာပေါက်၊ ဖောရောင်၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်၊ ဂူလုံး၊ နှာစေး၊ အဆိပ်သင့်၊ မြင်းသရိုက်၊ အဖျားရောဂါတို့ကို ပျောက် ကင်းစေတတ်သည်။

သီတင်းပန်း ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်းကို ပျောက်ကင်း စေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ သွေးဖောက်ပြန်၊ ပါဒက်၊ ရေငတ်၊ အဆိပ်ဒေါသ၊ အန်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းကိုက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သုဝဏ္ဏပဋ္ဌာကျောက် ။ ။ ကျက်သရေယုတ်ခြင်း၊ အကြော၊ အသား၊ အနို့တို့ ပျက်သော အနာ၊ အလွန်ပူခြင်း၊ အဆိပ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ သွေး၊ လေရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သန္တာ ။ ။ သုက်ပွားခြင်း၊ အရောင်အဆင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ဆီးရွှင် ခြင်း၊ အစာကြေခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေ ဒေါသ ကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ခယရုပ်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ချောင်းဆိုး၊ အဖျား၊ ဖုတ် ဖမ်းစား၊ အရူး၊ ဝါသင့်နာ၊ တုလာသရောနာ၊ မျက်စိရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။

သံပရာသီး ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ကြေကျက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ လေကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ သလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ချောင်းဆိုး၊ ဂူလုံး၊ အော့ အန်၊ ငှက်ဖျား၊ လည်ချောင်းဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ခယရုပ်၊ ပိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း စေတတ်၏။

သံပယိုသီး ။ ။ အစိမ်းသည် ထက်မြက်၏။ လည်ချောင်းကို သုတ်သင် တတ်၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ လျှာ၊ နှလုံးကို စင်ကြယ်စေ၏။ အမှည့်သည် ကိုယ်ကို လှပစေသည်။ နှလုံးခွန်အားအကျိုးပြု၏။ ဝပြုံးစေ၏။ ၎င်းပြင် အစိမ်းသည် ဒေါသ(၃)ပါး၊ အမှည့်သည် လေ၊ သလိပ်တို့ကို နိုင်၏။ အစိမ်းသည် ပန်းနာ၊ ရေငတ်၊ ချောင်းဆိုး၊ နှုတ်မမြိန်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ အမှည့်သည် ထိုးအောင့်၊ အစာမကြေ၊ ချုပ်၊ ပန်းနာ၊ ဝမ်းမီးနံ့၊ ရောင်တင်းသော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သံမဏိ(ပြာ) ။ ။ ခွန်အား၊ သုက်၊ သွေး၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ကာမသတ္တိတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ဒေါသ (၃) ပါးကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ ၏။

သက်ရင်းကြီး ။ ။ အစေ့နှင့်အသီးကို ဝမ်းသက်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင် သည်။ အခေါက်ကို အဖျားရောဂါ၊ အသည်းကြီးခြင်းတို့၌ အသုံးပြုရသည်။ အဆစ် အမြစ်ရောင်ခြင်းတို့နှင့် မြွေကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း ရောဂါ၌ ကောင်းသည်။

သင်တွဲ ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကြောင့်ဖြစ်သော အပုပ်ကို လည်းကောင်း၊ ဦး ခေါင်းရောဂါ၊ နှာခေါင်းနာ၊ မျက်စိရောဂါ၊ သလိပ်ကျပ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

www.burmeseclassic.com

သင်္ဘောဩဇာ ။ ။ သွေးရောဂါ၊ အဆုတ်ပြွန်ရောင်နာ၊ ရေငတ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ လေသလိပ်ကို ပွားစေသည်။

သစ္စာပန်း ။ ။ ခေါင်း၊ မျက်စိကိုက်ခဲသော အနာ၊ လေအထက်သို့ တက်၍ ဦးခေါင်း၌ သွေးဝင်သောအနာ၊ ဆာလောင်ခြင်း၊ ပယောဂရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း စေသည်။

သစ်စေးပင် ။ ။ အစေးသည် ပိုးကိုပယ်တတ်သည်။ အရေပြားရောဂါ၌ အကျိုးပြုသည်။

သစ်စွယ် ။ ။ ခြေကတက်သောအနာ၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ၌ ပေါက်ပြဲ ကွဲအပ်သော အနာ၊ မျက်စိရောဂါ၊ အပူကြီးခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။

သစ်ဆိမ့်သီး ။ ။ ဆံပင်၊ အသံတို့ကို ကောင်းစေ၏။ အသက်ကို ရှည်စေ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ မျက်စိရောင်ခြင်း၊ ချောင်း ဆိုး အသံဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးနို့၊ ဝမ်းသက်၊ သည်းခြေကြောင့် ဖောရောင်ခြင်း၊ ရေဖျဉ်း၊ မြင်းသရိုက်၊ နူနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သစ်ဆိမ့်ဆီ ။ ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ သုက်ပွားခြင်း၊ အရောင်းအဆင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ဆံပင်ကို အကျိုးပြု၏။ သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ လေနှင့် သည်းခြေကို ပယ်တတ်သည်။

သစ်တိုသီး ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ အက္ခေပလေရောဂါကို တားမြစ် တတ်၏။

သစ်နန္ဒင်းသီး ။ ။ ခြောက်ထပ်စေ၏။ နှလုံး၊ အသည်း၊ အဆီတို့ကို အားပေး၏။ မြင်းသရိုက်၊ မီးယပ်ဖြူရောဂါတို့၌ သစ်ကြဲပိုး၊ ပျားရည်တို့နှင့် တိုက်ရ ၏။ ဥတုသွေးများခြင်းကို နည်းပါးစေ၏။ ရေဖျဉ်း၊ သလိပ်ပွားသောအဖျား၊ ဝမ်းသက် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သစ်နီ ။ ။ အရွက်တို့ကို ထောင်း၍ လိမ်းကျံပေးခဲ့သော် ဖောရောင်ခြင်း ပျောက်သည်။

သစ်အယ် ။ ။ အခေါက်နှင့်အသီးသည် တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ ဝမ်းသက်၊ သွေးဝမ်း၊ အူ၌ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ကောင်းသည်။

သီနှောဆား ။ ။ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ သုက်ပွားခြင်း၊ အစာကြေကျက်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ နူးညံ့၏။ ချုပ်သည်။ ဒေါသ(၃)ပါးတို့ ငြိမ်းစေသည်။ အနာပေါက်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်၊ မျက်စိ ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။

ဟ

ဟင်းညွနွတ် ။ ။ သုက်ကို ပွားစေတတ်သည်။ သွေးအန်၊ သွေးကျနာတို့ကို နိုင်သည်။

ဟင်းနုနယ် ။ ။ သလိပ်ကို ပြုတတ်၊ ကြေကျက်ခဲသည်။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ သည်။ အိပ်ခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ သည်းခြေကို ပယ်တတ်သည်။ ဦးနှောက်ကို ကြည်လင်စေသည်။ နှာစေးခြင်း၊ အသည်းပူခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သွေးကို စင်ကြယ်စေသည်။ မြင်းသရိုက်၊ ကြပ်ပုတီးနာတို့၌ အတွင်းဆေးအဖြစ်ဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည်။

ဟင်းနုနယ်(အနီ) ။ ။ သလိပ်ထုတ်ဆောင်ခြင်း၊ အနာအသားနုတက်စေ



ခြင်း၊ ဥတုသွေးမှန်ကန်စေခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ပြည်ကိုတားမြစ်ခြင်းတို့ကို ပြုတတ်သည်။ အဖျား၊ သည်းခြေဖောက်ပြန်၊ သွားကိုက်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကိုယ်ပူခြင်းကို ငြိမ်းစေသည်။ အသည်းဖောက်ပြန်ခြင်း ဖောရောင်ခြင်း၌ အကျိုးပြုသည်။ ပြုတ်ရည်ကို ငုံ့ပေးခဲ့သော် ပါးစပ်ရောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက် ။ ။ ကြေကျက်လွယ်ခြင်း၊ နို့ရည်ပွားခြင်းကို ပြုတတ်သည်။ သားအိမ်အစွမ်းသတ္တိကို ပေးတတ်သည်။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ ဆီးကို ရွှင်စေသည်။ သားအိမ်၌ ဖြစ်သော နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်စေသည်။

ဟင်းရိုင်း ။ ။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ မျက်စိရောဂါ၊ ပျို့အန်၊ နူနာ၊ အဖျား၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ အဖျဉ်း၊ အစာမကြေ၊ လေပြည့်၊ အဆိပ်ရောဂါတို့ကို ပယ်တတ်သည်။

ဟင်္သာပဒါး ။ ။ ရေယုန်၊ ယားနာ၊ အဆိပ်တို့ကို ပယ်တတ်သည်။ အရိုးကျိုးကို ဆက်တက်သည်။ အနာကို သုတ်သင်တတ်သည်။ အသားနုတက်စေသည်။

အ

အနန်းပင် ။ ။ အခေါက်သည် ငှက်ဖျားရောဂါ၌ အကျိုးပြု၏။

အရက် ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ပွင့်လန်းခြင်း၊ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ ထက်မြက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ မလတို့ကို ကျစေ၏။ အကြောနှင့်ဆီးအိမ်ကို စင်ကြယ်စေ၏။ ခွန်အား၊ ဝမ်းခြင်း၊ အသံကောင်းခြင်းကို ပြုတတ်၏။ အရောင်ဆင်းကို လှပစေ၏။ သွေးကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ လေသလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ထိုးအောင့်၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဥဒေါင်း ။ ။ ချုပ်၏။ လေကို ငြိမ်းစေ၏။

ဥသျှစ်သီး ။ ။ အသီးစိမ်းသည် ပြေပြစ်ကြေကျက်စေ၏။ အသီးမှည့်သည် မြိန်စေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ချုပ်၏။ ခြောက်ထပ်၏။ တောင့်ခိုင်စေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ပြုတတ်၏။ ကြေခဲ၏။ အသီးစိမ်းသည် ထိုးအောင့်၊ အစာမကြေ၊ လေပြည့်၊ ဝမ်းကိုက်၊ သလိပ်ဝမ်းသက်၊ ဥသျှစ်သီးအူသည် နှလုံး၊ လေဝမ်းသက်၊ အဖျားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

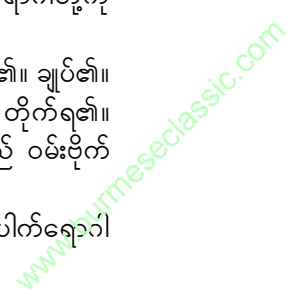
ကေရာင်မြစ် ။ ။ သွေးကြွစေတတ်၏။ သွေးကိုလည်း ငြိမ်းစေတတ်၏။ အရက်မူးခြင်းနှင့် အခြားသော အမူးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဩဇာသီး(မြန်မာ) ။ ။ မြန်မာဩဇာသီးသည် နှလုံးကို ကျေးဇူးပြု၏။ လေ၊ ခွန်အား၊ ဝမ်းခြင်း၊ နှုတ်မြိန်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ လေဒေါသကို နိုင်၏။ နှလုံး၊ ပိန်ကြုံ၊ ပူ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

ဩဇာသီး (သင်္ဘော) ။ ။ သင်္ဘောဩဇာသီးသည် တွန့်ရှုံ့စေသော သတ္တိရှိ၏။ သွေးဖောက်ပြန်မှု ကင်းစေ၏။ လေသလိပ်ပွားစေ၏။ အခေါက်သည် တွန့်ရှုံ့စေ၏။ ဝမ်းခြင်း၊ ပိုးနိုင်၏။ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ ရေငတ်၊ ပူလောင်၊ ပိုး၊ အစာမကြေ၍ ဝမ်းသက်၊ သွေးနှင့်စပ်သော ရောဂါ၊ ပိန်ကြုံသောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဩဇာ (ဒူးရင်း) ။ ။ ဒူးရင်းဩဇာအစေ့သည် အန်စေတတ်၏။ ချုပ်၏။ အရွက်သည် အနာမှည့်ဆေး၌ အကျိုးပြု၏။ အဖျားရောဂါ၌လည်း တိုက်ရ၏။ အဖူးနှင့်အပွင့်များသည် ချောင်းဆိုးရောဂါ၌၊ အသီးစိမ်း၏ အမှုန်သည် ဝမ်းဗိုက်ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

အင်ပင် ။ ။ အင်ပင်အစေးသည် နူနာ၊ အရေပြား၊ အနာပေါက်ရောဂါ



တို့၌ အကျိုးပြု၏။ ဆီးရောဂါ၌ ကောင်း၏။ လိင်ချောင်းနှင့် သလိပ်အစိတ်အပိုင်းကို အားပေး၏။ ပြည်တုလာသရောနာ၊ လိင်ချောင်းပူသော ရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။

အင်တိုင်းဆေးနီ ။ ။ မြွေဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ မြွေကိုက်ရာတွင် အသုံးပြုရ၏။ ဥတုသွေးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများ၊ ခယရုပ်ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။

အံ့တံပင် ။ ။ ကာမကို အားပေး၏။ နို့ရည်ကို ထွက်စေ၏။ သည်းခြေလေ ဒေါသကို နိုင်၏။ ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုး၊ ခယရုပ်၊ အဖျား၊ နူနာရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

အုန်း(တောင်) ။ ။ တောင်အုန်းသည် အမြစ်မှာ အဆုတ်ပြွန်ရောင်ရောဂါ၊ အစာကြေဆေးတို့၌ အကျိုးပြု၏။ အသီးသည် အားတိုးဆေး၊ အနာစားဆေးတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။

အုန်းသီး ။ ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ပြေပြစ်၏။ အား၊ သလိပ်၊ သုက်ကို ပွားစေ၏။ ဆီးအိမ်ကို သုတ်သင်တတ်သည်။ ဝမ်းဗိုက်တောင့်တင်းစေသည်။ နှလုံးကို အကျိုးပြုသည်။ ပိုးတို့ကို ပွားစေတတ်သည်။ ယစ်မူးစေသည်။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေသည်။ ကာမဒေါသနှင့် သလိပ်ဖောက်ပြန်မှုကို ငြိမ်းစေသည်။ ကာမကို အားပေးသည်။ ဝမ်းမီးကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ မြစ်ခြောက်၊ ရေငတ်၊ ဝါတပိတ်၊ အပူ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်သော ခယရုပ်ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

အုန်းဆီ ။ ။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ ဆံပင်ကို အကျိုးပြု၏။ လေကို ပယ်တတ်၏။ မျက်စိရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

အုန်းနဲ့ပင် ။ ။ လေသည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ မြင်းသရိုက်၊ ဝမ်းသက်၊ ပိတ်ဝမ်း၊ ခယရုပ်ရောဂါကြောင့် ဖြစ်သော လည်ချောင်း၊ အဖုအကျိတ်များကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

လဂိုက်အဘိဓာန်

က

ကနခိုသီး ။ ။ ဝမ်းသက်စေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ပိုးကို သတ်တတ်သည်။ သလိပ်လေကို နိုင်သည်။ ပိုး၊ ဝမ်းသက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အစေ့ဆီသည် ဝမ်းကို အလွန်နှစ်သက်စေသည်။ ဖောရောင်၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်၊ အဖျား၊ ဒူးအောင့်၊ အရူး၊ အစာမကြေ၊ လေပြည့်၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

ကနခို(တောကနခို) ။ ။ အပင်အခေါက်ပြုတ်ရည်သည် ဥတုသွေးကို မှန်စေ၏။ အရွက်ကို အနာမီးလျှံ၊ ယားယံခြင်းတို့၌ လိမ်းပေးရ၏။ အစေ့သည် အန်စေတတ်သည်။ စားပါက အရူးရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်၏။ သတ္တုရည်ကိုရှူပါက ချေဆတ်၍ ခေါင်းကိုက် ပျောက်ကင်းသည်။ အရွက်နှင့် အပွင့်သည် ဝမ်းသက်စေ၏။ အရွက်ကို ရေနှင့်ပြုတ်၍ ရေချိုးက အဖျားပျောက်သည်။ အရွက်ရည်ကို ကလေးများ၌ လိမ်းကျံပေးပါက အဖုအနာများ ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကနဖော့ ။ ။ အနည်းငယ် ဝမ်းသက်စေ၏။ သည်းခြေသလိပ်ကိုနိုင်၏။ ဖောရောင်ခြင်း၊ နူနာ၊ အရေပြားရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မြန်မာတို့၌ အဖောရောဂါ၌ သုပ်ကျွေးခြင်း၊ ချဉ်ဟင်းချက်ကျွေးခြင်းတို့ကို



ပြုကြ၏။ လူကောင်းများလည်း ကျန်းမာစေသော ဆေးဟင်းရွက်အနေဖြင့် စားကြသည်။

(ကနဖော့လည်း၊ မှတ်လော့ရုံးစည်း၊ ကန်စွန်းနည်းဟု၊ သိပ်သည်းသေသပ်၊ နှစ်ရပ်ခြင်းရာ၊ တူဘိစွာ၏၊ သေမှာပိတ္တ၊ ကင်းဝေးပသည်၊ ရောဂါမငြိမတွယ်တည်း။)

ရသဓာတု။

ကနုကမာ ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ ချောင်းဆိုး၊ လေထိုး၊ နှလုံး၊ အကြောရောဂါ၊ အဖျား၊ ပန်းနာ၊ လေနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ၎င်းပြင် အခြားသော နှလုံးကို အေးစေတတ်သော သွေးဆေးတို့၌ ဖက်စပ်၍ အသုံးပြုရသည်။

ကပေါင်းသီး ။ ။ အသီးစိမ်းသည် ဓာတ်ချုပ်စေ၏။ လေကို ပြုတတ်၏။ ကြေလွယ်၏။ အမှည့်သည် စင်ကြယ်စေ၏။ ကြေခဲ၏။ အစေ့သည် မူးယစ်စေ၏။ ဓာတ်ချုပ်စေ၏။ ကြေလွယ်၏။ အမှည့်သည် ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ အစေ့သည် လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ အသီးမှည့်သည် လေ၊ တုလာသရောနာ၊ သွေးနှင့်စပ်သည့် ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။ အစေ့သည် နူနာ၊ ယားနာ၊ လေနာ၊ အနာပေါက်၊ မြင်းသရိုက်၊ အဖျား၊ သွေးဖောက်ပြန်သော ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

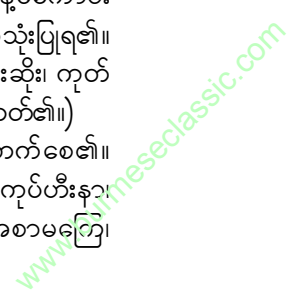
ကပေါင်း (ရေကြည်သီး) ။ ။ အသီးမှည့်သည် သည်းခြေဖြစ်စေ၏။ အန်စေ၏။ ချွေးထွက်စေ၏။ လေသလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ ဖောရောင်၊ အဆိပ်သင့်၊ နှာစေး၊ ကိုယ်ရေရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။ အသီးနုသည် သည်းခြေကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ အခေါက်သည် နှုတ်မြိန်စေ၏။ ကြေလွယ်၏။ မျက်စိအကျိုးပြု၏။ ပွင့်လန်းစေတတ်၏။ ဖောက်ထွင်းစေတတ်၏။ အသီးကင်းသည် မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ လေပွားစေ၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ရေငတ်၊ အဆိပ်သင့်၊ တွေဝေသောရောဂါတို့ကို ပျောက်စေ၏။ အစေ့သည် မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ ကြေခဲ၏။ ရေကို စင်ကြယ်စေ၏။ ကျောက်တည်၊ ဆီးအောင့်၊ ရေငတ်၊ အဆိပ်သင့်၊ တုလာသရောနာ၊ လေသလိပ်၊ ဦးခေါင်းရောဂါတို့ကိုနိုင်၏။ အမြစ်သည် နူနာအမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကမ္ဘလာသီး ။ ။ အဆင်းအသံကောင်း၏။ အားကို ဖြစ်စေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သုတ်သွေး၊ သလိပ်ပွားစေ၏။ သွေးကို သုတ်သင်တတ်၏။ လေသည်းခြေကို နိုင်၏။ ပိန်ကြုံရောဂါ၊ သုတ်အားနည်းရောဂါ၊ လည်ပင်းရောဂါ၊ အဆိပ်သင့်၊ ရေငတ်၊ ပင်ပန်းသော ရောဂါများကို ချမ်းသာစေ၏။

ကရမုတ် ။ ။ သလိပ်ကို ဖြစ်စေ၏။ လေကို တိုးပွားစေ၏။ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ၊ ပြည်တည်သောအနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဆံပင်ကို ကောင်းစေ၏။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကရဝေးသီး ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ မွှေး၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြုတတ်၏။ သလိပ်ကို ငြိမ်းစေ၏။ အနံ့မကောင်းခြင်း၊ လေရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ပိုး၊ ဝမ်းမီးနွံခြင်း၊ မျက်စိရောဂါတို့၌ အသုံးပြုရ၏။ (ကရဝေးသီးသည် သွေး၊ သလိပ်တို့ကို လည်းကောင်း၊ ချောင်းဆိုး၊ ကုတ်ဟီးနာတို့ကို လည်းကောင်း၊ ဝမ်းကျရောဂါကို လည်းကောင်း၊ ပယ်ဖျောက်တတ်၏။)

ကလောသီး ။ ။ သွေးကို သုတ်သင်တတ်၏။ အသားနုတက်စေ၏။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ပျောက်စေ၏။ ပိုးကိုနိုင်၏။ လေကိုနိုင်၏။ ခယရုပ်၊ ကုပ်ဟီးနာ၊ အရေပြား၊ လေရောဂါ၊ အနာပေါက်၊ ဆစ်မြစ်၌ ဖြစ်သောလေ၊ အစာမကြေ



ရှည်စေသည်။ ပိုး၊ ယားယံခြင်း၊ ရေယုန်၊ နူနာ၊ ခယရုပ်၊ အဖျဉ်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကန့်ကလာ ။ ။ အစာကြော့ အနာကို ကောင်းစေသည်။ ပိုးကို ပယ်တတ်သည်။ ယားနာ၊ ရေငတ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းရောင်ခြင်း၊ နှလုံးနာကျင်ခြင်း၊ သမင်ဖြူကြော့ကျသောနူနာ၊ ဆီးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကန့်ချုပ်ဖြူပင် ။ ။ နှုတ်မြိန်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ အသက်ကို ရှည်စေသည်။ ချုပ်သည်။ ၎င်းပြင် ရောင်တင်းခြင်း၊ နူနာ၊ မြင်းသရိုက်၊ ချောင်းဆိုး၊ ယားနာ၊ ပိုး၊ အသည်းရောဂါ၊ ဝမ်းအောင့်၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

(လေကို ကြေစေသည်။ သွေးကို ငြိမ်းစေသည်။ အစာကို ကြေစေသည်။ ပညာပွားခြင်းကို ပြုတတ်သည်။ မြေဖုတ်၊ ပြိတ္တာကို ပယ်တတ်သည်။ အဆင်း၏ ပြည့်စုံခြင်းနှင့် ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည်။)

ဓာတုရသ

ကန့်ဘလူ ။ ။ ကိုယ်တွင်း အပုပ်အခိုး၊ အူ၌ရှိသောလေ၊ သွားပိုး၊ သန္နိပါတ်ရောဂါ၊ ပွေးရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် အနာမန်းဝင်၊ အညှော်ဝင်၊ အပူငုပ်၊ ဝက်ခြံပေါက်တို့၌ ကောင်းသည်။ သွေးကိုလည်း စင်ကြယ်စေသည်။

ကင်ပွန်းသီး (မြန်မာ) ။ ။ မြန်မာကင်ပွန်းသီးသည် ထက်မြက်သည်။ ကြေလွယ်သည်။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြုသည်။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို နိုင်သည်။ လေချုပ်၊ နူနာ၊ မြင်းသရိုက်၊ ဂူလုံး၊ တွင်းအဆိပ်၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်၊ သွေးဒေါသ၊ ပိုး၊ အစာမကြေ ရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။

ကင်ပွန်းရွက် ။ ။ အပူကြောင့်ဖြစ်သော အခိုးအကင်းကို ငြိမ်းစေသည်။ ဝမ်းကို ရပ်စေတတ်၏။ သည်းခြေကိုလည်း ငြိမ်းစေသည်။

ကင်ပွန်းသီး(ကုလား) ။ ။ ကုလားကင်ပွန်းသီးသည် ထက်မြက်သည်။ ကြေခဲသည်။ ခေါင်းပါးစေတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ကို လွယ်ကူစွာ ကျဆင်းစေတတ်သည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ အန်ဆေး၊ ဦးခေါင်းရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

ကင်ပွန်း(တော) ။ ။ တောကင်ပွန်းသည် မိန်းမများအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အမြစ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၌ အကျိုးများသည်။

ကင်ပလင်းပင် ။ ။ အရွက်သည် မြွေကိုက်ရာ၌လည်းကောင်း၊ အရွက်ပြုတ်သည် ကာလသားရောဂါ၌ လည်းကောင်း၊ အမြစ်ခေါက်တို့သည် သွေးဆိပ်၊ လေဆိပ်၊ ပယောဂဆိပ်တို့၌ လည်းကောင်း ကျေးဇူးများသည်။

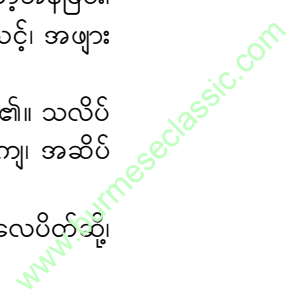
(ကင်ပလင်းမှာ၊ အရသာကား၊ ထားပေတိစ၊ ပူလှကုန်ပေ၊ လေလျှင်ကြေသည်။)

ဓာတုရသ

ကင်းပုံသီးချို ။ ။ ကင်းပုံအချိုသီးသည် ကြေကျက်ခဲ၏။ ခေါင်းပါးစေချုပ်စေ၊ နို့ရည်ယုစ်စေ၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်စေ၊ နှုတ်မြိန်စေသည်။ အရွက်သည် မလတို့ကို ချုပ်စေသည်။ အမြစ်သည် ဓာတ်တို့ကို ပွားစေတတ်သည်။ အသီးသည် လေသည်းခြေကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် လေရောဂါ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ခယရုပ်၊ ပန်းနာ၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ အဆိပ်သင့်၊ အဖျားရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

ကင်းပုံခါး ။ ။ ဝမ်းသက်စေ၊ အန်စေ၊ အဆိပ်ကို တားမြစ်စေ၏။ သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် နှုတ်မမြိန်၊ ချောင်းဆိုး၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ အဆိပ်ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ကတ္တကမည်း ။ ။ လေဖျား၊ နှလုံးရောင်၊ နှလုံးပူ၊ နှလုံးလေပိတ်သို့



အိပ်မပျော်၊ ဆာလောင်၊ ကြောက်ရွံ့၊ ဘဝင်မြင့်၊ အရူး၊ သတိလစ်၊ သန္နိပါတ်၊ အဘိညာဉ်သို့ရောက်သော ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

ကုက္ကိုသီး ။ ။ ကြေလွယ်သည်။ ချွေးထွက်စေသည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ အဆိပ်သင့်၊ နူနာ၊ အရေပြား၊ ဖောရောင်၊ ရေယုန်၊ ချောင်းဆိုး၊ အနာပေါက်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ယားနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကုက္ကို (အညာ) ။ ။ အညာကုက္ကိုသည် အခေါက်မှာ သန်ကျစေသည်။ လေကို နိုင်သည်။ သွေးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ၊ ခရုသင်းနာ၊ ယားနာ၊ အရေပြားရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ အနာမီးလျှံနာ၊ အဆုတ်ပြွန်ရောင်နာ၊ ကြွက်ကိုက်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အရွက်သည် မျက်စိနာ၊ အပွင့်သည် ပန်းနာ၊ မြွေကိုက်၊ အပင်၏ ပဉ္စငါးပါးသည် မြွေကိုက်ရောဂါတို့၌ ချမ်းသာစေသည်။

ကတ္တရသချေ ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ ဝဖြိုးစေသည်။ သလိပ်ကို ထုတ်ဆောင်တတ်သည်။ ပိုးကို ပယ်ဖျက်တတ်သည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ ပန်းနာ၊ ကြို့ထိုး၊ ဝမ်းကိုက်၊ အော့အန်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ရေငတ်၊ ခယရုပ်၊ တွေဝေခြင်း၊ ခံတွင်းမကောင်းခြင်း၊ လေပြွန်ချောင်းပူခြင်း၊ မြင်းသရိုက် ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ကတ္တရသချေ(တစ်မျိုး) ။ ။ အစေးသည် အလွန်ပူ၏။ အသီးသည် ခယရုပ်ရောဂါ၌ အကျိုးပြု၏။

ကုံကုမံ ။ ။ အဆိပ်ပိုးကို ပယ်တတ်သည်။ ဝမ်းသက်သည်။ ဝဖြိုးစေသည်။ ကာမကို အားပေးသည်။ အားတိုးစေသည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ လည်ပင်းနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်၊ အော့အန်၊ ယားခြင်း၊ အရေပြားရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ကုန်းကျည်းပင် ။ ။ အသီးသည် ပန်းနာချောင်းဆိုး၊ ဝမ်းသက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အသီးဆန်သည် သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အစေ့သည် မိန်းမသားဖွားရာ၌ လည်းကောင်း၊ အမူန့်သည် ရှူဆေး၌ လည်းကောင်း၊ အရေပြားရောဂါ၌ လည်းကောင်း ကောင်းသည်။

ကောက်ကြီးစပါး ။ ။ အစာကြေကျက်ခဲသည်။ ဓာတ်တို့ကို ချုပ်စေတတ်သည်။ အနည်းငယ် ယိုစီးတတ်သောဂုဏ်ရှိသည်။ ကြွင်းသော အကျိုးသွားမှာ ကောက်လျင်စပါးနှင့် တူသည်။

ကောက်လျင်စပါး ။ ။ မလတို့ကိုတားမြစ်သည်။ ကြေလွယ်သည်။ နူးညံ့၏။ ခွန်အားကိုပြုတတ်သည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ ဆီးအောင့်၊ ပန်းနာ၊ ခယရုပ်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကိုင်းပင် ။ ။ သက်သွေးကို ပွားစေသည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင် ပူခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ရေယုန်၊ အစာမကြေ၊ ဆီးအောင့်၊ မျက်စိရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

ကိုရ်ကြီး ။ ။ ကြေလွယ်သည်။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ဆီးအောင့်၊ အနာပေါက်၊ ရက္ခိုက်ဖမ်းစားခြင်းတို့၌ ကောင်း၏။ ၎င်းပြင် အဖောရောဂါ၊ ခါးနာ၊ ဒူးရောင်တို့၌ ကောင်းသည်။

ကိုရ်ငယ် ။ ။ သလိပ်လေကို ပယ်တတ်သည်။ ဖောရောင်နှင့် ပါဒရက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြခတ်ဝါး ။ ။ ပင်စည်နှင့်အရွက်သည် ဝမ်းနူးစေ၏။ သလိပ်ကို နိုင်၏။ ပူလောင်ခြင်း၊ သွေးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ သည်းခြေပျက်နာ၊ အဖုအနာများ၊



ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ခရုသင်း၊ ဆီးအောင့်နာ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကြခတ်အညောင့်(အမြစ်)သည် ဝမ်းကို နို့စေ၏။ ချောင်းကို ပိုဆိုးစေသည်။ အစေ့သည် ဝဖျိုးစေသည်။ ကာမသတ္တိကို ဖြစ်စေ၏။ သည်းခြေပျက်နာ၊ ဆီးရောဂါတို့၌ သုံး၏။ ကြခတ်ဝါးစိမ်းသည် မွေး၏။ အားကို ဖြစ်စေ၏။ ကာမသတ္တိကို ဖြစ်စေ၏။ ချုပ်၏။ သွေးကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ၊ သည်းခြေပျက်နာ၊ အဖျားရောဂါ၊ အားနည်းခြင်း၊ နူနာ၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ အဖုအနာများ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါများတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

ကြာစေ့ ။ ။ ကြေကျက် စေသည်။ မြိန် စေသည်။ ကိုယ်ဝန်တည်စေသည်။ သုက်ပွားစေသည်။ သွေးသည်းခြေကို ငြိမ်းစေသည်။ သွေးအန်၊ သွေးကျ ပျောက် စေသည်။

ကြာစေ့အိမ် ။ ။ ကြေလွယ်သည်။ ခံတွင်းစင်ကြယ်စေသည်။ ရေငတ်၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သလိပ်သည်းခြေကို ပယ်တတ်သည်။

ကြာပန်း ။ ။ မွေးကြိုင်သည်။ အပူကို လည်းကောင်း၊ သည်းခြေကို လည်းကောင်း ပယ်တတ်သည်။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု၊ မူးဝေခြင်း၊ ပူခြင်း၊ သည်းခြေရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကြာရွက်သည် ကိုယ်ပူ၊ ကျောက်တည်၊ မြင်းသရိုက်၊ နူနာတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

ကြာမြစ် ။ ။ ရေငတ်ပြေစေသည်။ သလိပ်သည်းခြေကို အကျိုးပြုသည်။

ကြာဝစ္စံ ။ ။ သည်းခြေသလိပ်ကို နိုင်သည်။ သုက်ပွားစေသည်။ တွန့်ရှုံ့စေသည်။ ရေငတ်၊ ဖောရောင်၊ အဆိပ်သင့်၊ သွေး၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။

(ကြာမျိုးငါးပါး ဝစ္စံသည် သွေး၊ လေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေနာတို့ကို အလွန် ငြိမ်းစေသည်။)

ဓာတုရသ

ကြာရိုး ။ ။ သည်းခြေပူ၊ ဆီးအောင့်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျတို့ကို ပျောက်စေသည်။ ဓာတ်ချုပ်ခြင်း၊ ခြောက်ထပ်ခြင်း၊ အစာကြေကျက်ခဲခြင်း ဖြစ်စေသည်။ လေဖောက်ပြန်စေသည်။

ကြာဖြူ ။ ။ မျက်စိကို အကျိုးပြုသည်။ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ရောင်တင်းခြင်း၊ အနာပေါက်၊ အနာမီးလျှံနာတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

(ကြာဖြူသည် သွေးသည်းခြေကို ငြိမ်းစေသည်။)

ဓာတုရသ

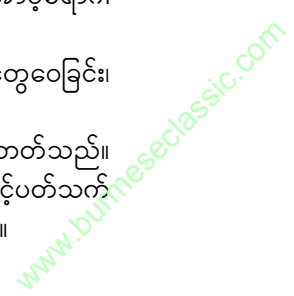
ကြာဟင်းပင်(အဖြူ) ။ ။ အမြစ်သည် ခြောက်ထပ်စေသည်။ ဝမ်းသက်စေသည်။ ဓာတ်တို့ကို မာကျောစေ၍ သက်သည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ရောင်တင်း၊ နှလုံး၊ ပိုးရောဂါ၊ အဖျဉ်း၊ အဖျား၊ ပါဒရက်၊ လေချုပ်ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

ကြာဟင်းပင် (အနီ) ။ ။ အမြစ်သည် သက်စေ၏။ ဝမ်းအောင့်ရောဂါ ပျောက်စေသည်။

ကြာဟင်းပင် (အညို) ။ ။ ဝမ်းသက်စေရာ၌ ပိုသည်။ တွေ့ဝေခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ယစ်မူးခြင်း၊ အန်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

ကြာဟင်းဆီ ။ ။ အေးသည်။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။

ကြာဟင်းကလေးနွယ် ။ ။ အပင်ကို ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါတို့၌ သုံးသည်။ အမြစ်ကို အစာအိမ်ရောဂါ၌ သုံးသည်။



ကျီးကြီး ။ ။ အခေါက်ကို ထိုင်းပိုင်းဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုရသည်။ အသီးသည် ပိုးတို့ကို နိုင်နင်းသည်။

ကျီးသား ။ ။ သုက်ကို ကုန်ခန်းစေတတ်သည်။ ရူးသွပ်စေသည်။ ခြောက်ထပ်စေ၏။

ကျူ ။ ။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ပယ်၏။ သွေးဖောက်ပြန်၊ နှလုံး၊ ဆီးအိမ်၊ ယောနိတို့၌ ပူခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရေယုန်ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ကျေးမြီးနီပင် ။ ။ အမြစ်ကို လိမ်းဆေးပြုလုပ်၍ အနာပေါက်၊ လည်ပင်းရောင်ခြင်းတို့၌ လိမ်းကျရာသည်။

ကျေးမြီးဖို ။ ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ အသက်ကို ရှည်စေ၏။ ကာမကို အားပေး၏။ ပိုးကို ပယ်တတ်သည်။ အဆီကို တိုးပွားစေသည်။ အူတို့ကို တွန့်ရှုံ့စေတတ်သည်။ ၎င်းပြင် အဖျားကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်မသက်သာမှု၊ လေရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်၊ တုလာသရောနာ၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ရေငတ်၊ အန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကျေးမြီးမ ။ ။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေသည်။ သုက်သွေးကို ပွားစေ၏။ ဒေါသ(၃)မျိုးကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ပူခြင်း၊ အဖျား၊ ပန်းနာ၊ သွေးဝမ်း၊ ရေငတ်၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသက်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပါဒရက်၊ အရူး၊ အနာပေါက်တို့ကို နိုင်သည်။

ကြေးဖြူ ။ ။ ခေါင်းပါးစေတတ်သည်။ အနည်းငယ် ဓာတ်သက်သည်။ ပညာကို အားပေးတတ်သည်။ မျက်စိကို ကြည်လင်စေတတ်၏။ သည်းခြေသလိပ်ကို ငြိမ်းစေသည်။ မျက်စိရောဂါ၊ အန်ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ ပိုးရောဂါ၊ နူနာ၊ လေရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ကြေးညို ။ ။ ခေါင်းပါးစေသည်။ စင်ကြယ်သောဂုဏ်နှင့် ယှဉ်၏။ ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေသည်။ ကြေကျက်ခဲသည်။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ သည်းခြေနှင့် သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။

ကြေးဝါ ။ ။ ခြောက်ထပ်စေသည်။ သုတ်သင်တတ်သည်။ ပိုးနှင့်အဆိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ ခေါင်းပါးစေတတ်သည်။ သွေးကို ဖောက်ပြန်စေတတ်သည်။ သုက်ကို ပွားစေတတ်၏။ လေကို နိုင်သည်။ တုလာသရောနာ၊ ဝစ္စမန်နာ၊ ဝမ်းအောင့်၊ ပန်းနာ၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ ထိုးအောင့်ခြင်းတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

ကြံ့သား ။ ။ ဆီးများ၊ သလိပ်ပွားစေသည်။ အားဖြစ်စေသည်။ လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်သည်။

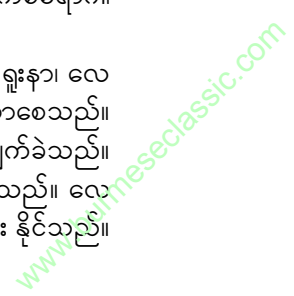
ကြံ့သွေး ။ ။ နှလုံးတုန်၊ နှလုံးသွေးပျက်၊ နှလုံးသွေးအားနည်း၊ သည်းခြေလွန်ပျက်၊ အော့အန်၊ အိပ်မပျော်၊ အလွန်ပူခြင်း၊ သန္နိပါတ်ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ကျားစွယ် ။ ။ အဆိပ်ကဲ့သို့ တက်သောရောဂါ၊ လေရောဂါ၊ ဝက်ရူးရောဂါ၊ ကျောက်ရောဂါ၊ ဝက်သက်ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ကျားသား ။ ။ ကြေခဲသည်။ လေနိုင် အားဖြစ်စေသည်။ မျက်စိရောဂါ၊ အင်္ဂါဇာတ်တွင် ဖြစ်သောရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ကျားရိုး ။ ။ အဆိပ်အမျိုးမျိုး၊ လှိုက်တက်သောရောဂါ၊ ဝက်ရူးနာ၊ လေရောဂါ၊ ကျောက်ဝက်သက်၊ မြေဘီလူးဖမ်းစားသော ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

ကြက် ။ ။ ဓာတ်(၇)ပါးကို ပွားစေသည်။ ပြေပြစ်သည်။ ကြေကျက်ခဲသည်။ သုက်နှင့် သလိပ်ကို လည်းကောင်း၊ ခွန်အားကို လည်းကောင်း ဖြစ်စေသည်။ လေဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် လေရောဂါများ၊ မျက်စိရောဂါများကိုလည်း နိုင်သည်။



(စိစစ်မျှော်ချိုး၊ ကြက်ဖန်၏၊ ဂုဏ်ဆီဩဇာ၊ သားရသာကာ၊ ပူလှကုန်ပေ၊ အစာကြေမှု၊ မညူသဒ္ဓါ၊ အသံသာစွာ၊ သေဒါနိက္ခ၊ စီးထွက်လှကို၊ ချွေးကိုချခြင်း၊ ပယ်ဖျောက်ရှင်းရှင်း၊ မယွင်းမှတ်ယူ၊ ကြက်ဖဖြူကား၊ အသားပွားအောင်၊ ရွက်ဆောင်ကြိုးပမ်း၊ မူထမ်းလေဘိ၊ တစ်ကြောင်းသိလော့၊ ပိတ္တိသည်၊ သည်းခြေနာကို၊ မကြာပျောက်စေ၊ အစာကြေမှု၊ ဝမ်းကျတတ်စွာ၊ ဤသို့မှာရှင်း၊ သိသာခြားနား၊ ကြက်နက်သားကား၊ မမှားစွဲမှတ်၊ ပူစေတတ်ဘိ၊ ပိတ္တိဝါတေ၊ သေမှာခေါ်ဆို၊ နာမျိုးကိုလည်း၊ ဖျက်ဖြိုလည်းကောင်း၊ မကြာကောင်းတည့်၊ အောင်သည့်တစ်သွယ်၊ ကျင်ကြီးငယ်တို့၊ ငြိတွယ်ရောဂါ၊ ငြိမ်းစေပါမှ၊ ဓာတ်နာအပေါင်း၊ ညောင်းညာလွတ်မြောက်၊ ဝမ်းမီးတောက်ပေ၊ သို့ခွဲဝေ၏။ မှတ်လေညီညီ၊ အတ္တိမိဉ္ဇာ၊ ရိုးကျိုးပြန်သည်။ မချန်တစ်၊ စေ့စပ်ဘိမှ၊ အကျိုးပြုရှင်း၊ ဥတုချိန်ခါ၊ ကုတ္တိယာမှာ၊ လာသည်အခိုက်၊ စားသုံးလိုက်ကာ၊ ချမ်းမြသာကြည်၊ လွန်သင့်သည်ဟု၊ စုံစီပြဆို၊ မိန့်ခွန်းချိုးရှင်း၊ မြသိုမှတ်ထင်၊ တစ်နည်းဆင်အံ့၊ တညင်မည်ရ၊ ထိုကြက်မ၏။ မိသရသာ၊ သားဩဇာကား၊ ရှည်စွာအသက်၊ ဆောင်ရွက်လေဘိ၊ ပိတ္တိသည်းခြေ၊ နာမျိုးကြွေလျက်၊ အောင်ပေတစ်သွယ်၊ ကျင်ကြီးငယ်၌၊ မတွယ်ရောဂါ၊ မကြာရွေ့လျော့၊ ဖော၏ကိုယ်လက်၊ ဝမ်းခက်စေရာ၊ ဤသို့မှာသည်။ ရသာအထူးအဆန်းတည်း။)

ရသာဓာတု

ကြက်မောက် ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ် ဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင် ဝမ်းသက်၊ ဆီးအောင့်၊ ဂြိုဟ်ဖမ်းစားခြင်း၊ အားတိုးဆေးတို့၌ သုံးသည်။ မြွေကိုက်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ သားဖွားရာတွင် နာကျင်ခြင်း၌ လည်းကောင်း သုံး၏။ အပွင့်သည် တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ ပိတ်ဝမ်းရောဂါ၌ သုံး၏။ ဥတုသွေးလွန်ကဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အစေ့သည် ငြိမ်သက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ချောင်းဆိုး၊ ဝမ်းသက်၊ ဆီးနာကျင်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြက်မောက်သီး ။ ။ အသီးသည် အဖျားကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အစေ့သည် ကာမသတ္တိကို ဖြစ်စေ၏။ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ သွေးရောဂါတို့၌လည်း သုံး၏။ အရွက်သည်လည်း ကာမသတ္တိကို ဖြစ်စေ၏။ အနာမီးလျှံနာတို့၌ အသုံးပြုသည်။

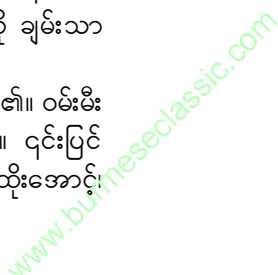
ကြက်မောက်တစ်မျိုး ။ ။ နှလုံးဦးနှောက် အသည်းတို့ကို သတ္တိပေး၏။ ရေငတ်ပြေစေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်အား ကျန်းမာစေ၏။ အသီးစိမ်းကို ကလေးများ ပဲသီတာရောဂါအတွက် ပေးရ၏။ အမြစ်၊ အခေါက်၊ အပွင့် ပြုတ်ရည်ကို ချောင်းဆိုးရောဂါအတွက် ငုံ့ပေးရ၏။ မလေးကျွန်း၌ အစေ့ကို နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အကြော၌ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် လိင်ဥပူသော ရောဂါများ၌ သုံးသည်။

ကြက်မုတ်ပင် ။ ။ တွန်းကန်စေတတ်၏။ ငြိမ်သက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။

ကြက်မောက် (တော) ။ ။ ဤတောကြက်မောက်သည် ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ပိုးတို့ကို နိုင်၏။

ကြက်မောက်(ဆူးပြန်) ။ ။ မြိန်စေ၏။ ကြေကျက်စေ၏။ ထက်မြက်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ လေ၊ သလိပ်ဒေါသတို့ကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အော့အန်၊ ဝမ်းမီးနို့၊ နှလုံး၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်၊ မြင်းသရိုက်၊ ယားနာ၊ ထိုးအောင့်ခြင်းတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

ကြက်မောက်ဆူးပြန်(အဖြူ) ။ ။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၊ ထက်မြက်စေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် အန်ခြင်း၊ အဆီရောဂါ၊ နှလုံး၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်၊ မြင်းသရိုက်၊ ယားနာ၊ ထိုးအောင့်ခြင်းဖု အစိုနာတို့၌ သုံး၏။



ကြက်မောက်ဆူးပြန်(အနီ) ။ ။ လေကို တောင့်ခိုင်စေ၏။ သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ ခြောက်ထပ်စေ၏။ ထို့ပြင် အဖြူထက် အနည်းငယ် ဂုဏ်နည်းပါး၏။

ကြက်သား(တော) ။ ။ တောကြက်သားသည် ဆူဖြိုး၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဝဖြိုးစေ၏။ သလိပ်ပွားစေ၏။ လေသည်းခြေကို နိုင်၏။ အားခွန်ကုန်ခန်းနာ၊ အော့အန်ခြင်း၊ ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျားကို နိုင်၏။

ကြက်သွန်(ရေ) ။ ။ ၎င်းအပင်ကို ဝမ်းနုတ်ဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုရ၏။

ကြက်သွန်(ထန်း) ။ ။ ထန်းကြက်သွန်သည် အနာမှည့်စေရန် သုံး၏။ ထက်မြက်၏။ သလိပ်ကို ထုတ်ဆောင်တတ်၏။ ဆီးအိမ်ရှိ ကျောက်ကို ပျော်၍ ကျစေ၏။ ဆီးရောဂါကို နိုင်သည်။

ကြက်သွန်(ပတိုင်း) ။ ။ ပိုးကို လည်းကောင်း၊ အဆိပ်ကို လည်းကောင်း ပယ်တတ်၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ ၎င်းပြင် အန်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ ဥတုသွေးမမှန်ခြင်း၊ ပန်းနာ၊ ရေဖျဉ်း၊ အဖုအကျိတ်၊ အရေပြား၊ ခေါင်းကိုက်၊ နှာခေါင်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြက်သွန်(မြက်) ။ ။ အဖျား၊ အဆုတ်ပြွန်ရောင်နာ၊ နူနာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ လည်ချောင်းရောဂါ၊ ကလေးငယ်များ၌ ဖြစ်တတ်သော ဝက်ရူးပြန်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြက်သွန်(ဖြူ) ။ ။ အစာကို ကြေကျက်စေ၏။ ပြေပြစ်၏။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။ ဝဖြိုးစေ၏။ ကာမအားကို ပေး၏။ ခွန်အားဖြစ်စေ၏။ အရိုးဆက်စေ၏။ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေ၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ အသက်ရှည်စေ၊ သွေးသည်းခြေကို ပွားစေ၏။ ၎င်းပြင် လေသလိပ်ကိုနိုင်၏။ နှလုံးနာတာရှည်၊ အဖျားဝမ်းအောင့်၊ ချုပ်လေတကူ၊ နှုတ်မမြန်၊ ချောင်းဆိုး၊ ရောင်တင်း၊ မြင်းသရိုက်၊ နူနာ၊ ဝမ်းမီးနွံ၊ ပိုး၊ လေရောဂါ၊ ပန်းနာတို့ကို နိုင်သည်။

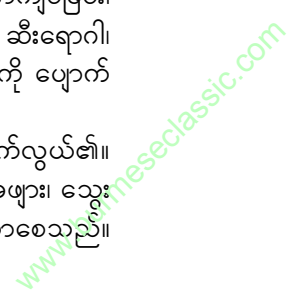
(လသုနိဟု၊ ပါဠိတွင်ယူ၊ ကြက်သွန်ဖြူမှာ၊ ဝါတုတ္တရိ၊ လေထုတ်ဘိရှင်၊ မှတ်သိမနှောင့်၊ ဝမ်းဖြောင့်စေတတ်၊ တစ်ရပ်ဆိုရိုး၊ ပိုးသေကျေမြ၊ မလွဲမချ၊ ဇရုကုဋ္ဌ၊ ဖျားထအခိုး၊ နူနာမျိုးကို၊ အစိုးရစွာ၊ မဟတာတည့်၊ ကာလာကေသ၊ မည်းထဆံပင်၊ ချွေးလျှင်ထွက်စေ၊ ဆောင်ရွက်ပေမှ၊ ကေသဝတာ၊ သက်ပွားရာရှင်။) **ရသဓာတု**

ကြက်သွန်ဖြူ ။ ။ ကွဲပြားမရှိ၊ တူဘိတစ်ချက်၊ အရွက်အဥ၊ သိမ္မအရိုး၊ အကျိုးဩဇာ၊ ထူးသည်သာဟု ဆရာကဝိ၊ ပြခဲ့ဘိသည်၊ နာလှည့်အကုန်မချွင်းတည်း။

ကြက်သွန်ဖြူ (ဥတစ်လုံး) ။ ။ ကာမသတ္တိကို အားပေး၏။ ထောပတ်နှင့် ကြော်၍ ပျားရည်နှင့် စားသော် ကာမအလွန်အားပေး၏။ နားရောဂါ၊ မြွေစသော အဆိပ်အမျိုးမျိုးတို့ကိုလည်း နိုင်သည်။

ကြက်ဟင်းခါး(အဖို) ။ ။ မလတို့ကို ဖြိုခွဲတတ်၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ အနည်းငယ် လေကို ဖြစ်စေ၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ ပိုးကိုနိုင်၏။ ဆာလောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။ မျက်စိရောဂါ၊ ဝစ္စမင်နာကျင်ခြင်း၊ ယောနိ၌ ဖြစ်သောရောဂါ၊ အဖျား၊ ပိုး၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ သွေးအားနည်း၊ ဆီးရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ အနာပေါက်၊ လေသွားပြန်တံတို့၌ ပူလောင်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြက်ဟင်းခါး (အမ) ။ ။ လေတို့ကို ဖြိုခွဲတတ်၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ် ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ဝါသင့်နာ၊ တုလာသရောနာ၊ ပိုးရောဂါ၊ နူနာတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။



ကြက်ဟင်းကလေးနွယ် ။ ။ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်၊ ဆီးနှင့်ပတ် သက်သော ရောဂါများ၌ အသုံးပြု၏။

ကြက် ။ ။ ကြက်ဖျက်ဆီးသော်၊ အဆိပ်ရှိသော ကြက်ကိုက်ခဲ့သော် ခန္ဓာ ကိုယ်၌ အဖြူကွက်များ ထတတ်သည်။ နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ ကြက်သီးမွေးညင်းထခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ဖျားခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

ကြက်နားပေါင်း ။ ။ အန်ခြင်းကို နည်းပါးစေ၏။ အူရို ပိုးတို့ကို ဖျက်ဆီး တတ်၏။ လော သလိပ် ဒေါသတို့ကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ ပိတ်ဝမ်း၊ အရေပြား ပူခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ ယားယံခြင်းတို့၌ အကျိုးပြု၏။ အဖျားကြီးခြင်း၊ အနာပေါက်၊ မြင်းသရိုက်၊ သားအိမ်၌ ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ သားဖွား ရာ၌ နာကျင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ကြက်နားပေါင်းပင် အမြစ်သည် သလိပ်နှင့် လေကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ ပူ၏။ ဆီးရောဂါ၌ ကောင်း၏။ သွေးကို တိုးပွားစေ၏။ ရေငတ်ပြေ၏။ အဖုအကျိတ်ပျောက်စေသည်။

ကြိမ် ။ ။ လော သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ အပူ၊ ဖောရောင်၊ မြင်းသရိုက်၊ ယောနီရောဂါ၊ ဆီးအောင့်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ကျောက်တည်ရောဂါတို့၌ အကျိုး ပြု၏။

ကြိမ်သီး(ကုန်း) ။ ။ ကုန်းကြိမ်သီးသည် ထက်မြက်၏။ အဆိပ်ကို ပယ် တတ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ အပူ၊ ဖောရောင်၊ မြင်းသရိုက်၊ ကျောက်တည်၊ ဆီးအောင့်၊ ရေယုန်၊ ဝမ်းသက်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ယောနီနာ၊ ရေငတ်၊ အနာပေါက်၊ တုလာသရောနာ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ အဆိပ်၊ နူနာတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

ကြိမ်သီး (ရေ) ။ ။ ရေကြိမ်သီးသည် ချုပ်၏။ လေကို ဖောက်ပြန်စေ၏။ ခြောက်ထပ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ရက္ခိဂြိုက် ဖမ်းစားခြင်း၊ ဂြိုဟ်စားခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကြိမ်ခါး ။ ။ လေကို ဖြစ်စေ ခြောက်ထပ်စေ၏။ သလိပ်သည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ အနာပေါက်၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို နိုင်သည်။

ကျိတ်ပင် ။ ။ အပွင့်သည် ဆီးကို ဖြစ်စေ၏။ အစေ့သည် ချောင်းဆိုး ပျောက်စေ၏။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့စေ၏။ အမြစ်သည် ကျောက်တည်ရောဂါ ၌လည်းကောင်း၊ ဥတုသွေးလာချိန် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၌ ကောင်းသည်။

ကြိတ်မှန် ။ ။ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေ၏။ အဆိပ်တို့ကို ပယ်တတ်၏။ ဆံပင်ကို ကောင်းစေ၏။ မျက်စိအရောင်ကို ကောင်းစေ၏။ သွားခိုင်စေ၏။ လော သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ရောင်တင်း၊ လိင်ဥရောင်၊ မျက်စိ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ သမင်ဖြူ၊ ဝါသင့်၊ အရေပြား ယားယံ၊ ညမျက်စိမမြင်၊ ကာလ သားရောဂါ၊ အဆိပ်ရောဂါ၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်စီးခြင်းနှင့် သားဖွားပြီး သားအိမ် နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းတို့၌ ကောင်းသည်။

(ကျမ်းလာမပျက်၊ ကြိတ်မှန်ရွက်မှု၊ မကွက်သေချာ၊ သိအပ်ရာရှင့်၊ ဝါတာ သောမ၊ ဓာတ်နှစ်ဝကို၊ ရှုပသမေ၊ ငြိမ်းစေဟုတ်မှန်။)

ကျောက်ချဉ် ။ ။ ထက်မြက်ပြေပြစ်၏။ အရောင်အဆင်း၊ အသားနုတက် ခြင်း၊ တွန့်ရှုံ့ခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ဝမ်းချုပ်တတ်၏။ သွေးယိုစီးခြင်းကို တားမြစ်၏။ ပြဒါးကို ဖမ်းတတ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ပယ်တတ်၏။ နူနာ၊ အနာပေါက်၊ မီးယပ်၊ အဆိပ်၊ ဆီးအောင့်၊ ပျို့အန်၊ မြစ်ခြောက်၊ တုလာသရောနာ၊ ခရုသင်း၊ ခံတွင်းရောဂါ၊ စအိုလျှောနာ၊ ယောနီလျှောနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။



(ကျောက်ချဉ်သည် အစာ၏ ကြေခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ သည်းခြေအား နည်းသည်ကိုလည်းကောင်း ပြုတတ်၏။ ခပ်သိမ်းသောဆေး၌ ယှဉ်ဖက်၌ သုံးရ သည်။)

ရသဓာတု

ကျောက်ခွဲပင် ။ ။ အမြစ်သည် ကျောက်တည်ရောဂါ၊ အပင်သည် ဝမ်း ချောင်ဆေး၊ အစာအိမ်ရောဂါဆေး၊ အပင်ပြုတ်ရည်သည် အစာမကြေရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။

ကျောက်ပန်းပင် ။ ။ အမြစ်သည် မျက်စိ၊ ဝမ်းသက်၊ သွေးယိုစီး၊ ညောင်း ကျရောဂါ၊ မီးယပ်ဖြူ၊ သွားကိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကျောက်ပန်းမွှေး ။ ။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ပယ်၏။ ကြေလွယ်၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ယားနာ၊ နူနာ၊ ကျောက်တည်၊ အပူ၊ အဆိပ်၊ ဝစ္စမဂ်မှ သွေးကျ ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကျောက်မဲပန်း ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ အဖျား၊ ဝမ်းကိုက်၊ ရေငတ်၊ အော့အန်၊ အားနည်း၊ ပတောက်ပရစ်ပြောခြင်း၊ အနာရင်းခြင်း၊ အဖုအကျိတ်များ၊ မျက်စိရောဂါ၊ အရိုး၌ ဖြစ်သော ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ကျောက်ဖရုံသီး ။ ။ အားတိုး၊ သက်ပွားစေ၏။ ကြော့ခဲ၏။ မှည့်သော အသီးသည် ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ကြေလွယ်၏။ ဆီးအိမ်ကို သုတ်သင်တတ်၏။ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အရူး၊ သွေးလေဖောက်ပြန်သော ရောဂါတို့၌ လည်း နိုင်သည်။

(ကျမ်းလာမဖောက်၊ သိလျှင်မျောက်စုံ၊ ကျောက်ဖရုံမှု၊ မတူအရေး၊ သွေးနှင့် ယုတ္တ၊ သင့်ပြန်ခြင်းရာ၊ အားကိုသာလျှင်၊ ပဝတ္တေတိ၊ ပစ်ဘိလေဆုံ၊ နှလုံးငြိမ်းစေ၊ ဆောင်ရွက်ပေသည်၊ ညာကြေအံ့၍ မခန်းတည်း။)

ရသဓာတု

ကျောက်သွေး ။ ။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ အသက်ရှည်စေ၏။ မလတို့ကို ဖြိုခွဲတတ်၏။ ၎င်းပြင် တုလာသရောနာ၊ ကျောက်တည်၊ ကျောက်သလဲ၊ ဆီးအောင့်၊ ခယရုပ်၊ ပန်းနာ၊ လေနာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ ဝါသင့်နာ၊ ဝက်ရူး၊ ရူးသွပ်၊ ဖောရောင်၊ နူနာ၊ ဝမ်းဗိုက်ရို့ ပိုးတို့ကို နိုင်သည်။

ကြောင်ပန်း (ရေ) ။ ။ တွန်းကန်စေ၊ သတ္တိကောင်းစေ၏။ ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ ဆံပင်ကို ကောင်းစေ၏။ မျက်စိကို လင်းစေ၏။ ကိုက်ခဲခြင်း၊ အနာပေါက်၊ ဖော ရောင်၊ အဖျား၊ ပါးစပ်အနံ့မကောင်း၊ အဖျဉ်းကြီး၊ အဆစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲ၊ ဓားထိ၊ လိင်ဥရောင်တို့၌ ကောင်း၏။ အမြစ်သည် ဝဖြိုးစေ၏။ သလိပ်ကို ထုတ်ဆောင် တတ်၏။ အဖျားကို ကောင်းစေသည်။

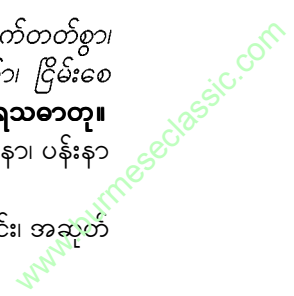
ကြောင်ပန်းကြီး ။ ။ အစာကြေစေ၊ သန်ကျစေ၊ ဆံပင်သန်စေ၏။ မျက်စိ ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ အနာမီးလျှံနာ၊ ခရုသင်းရောဂါ၊ အဆုတ်ကြီးခြင်း၊ အဆုတ် ပြွန်ချောင်းနာ၊ ပန်းနာ၊ သည်းခြေပျက်နာ၊ သွားနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့၌ ကောင်း၏။ အမြစ်သည် မြေဆိပ်၌ ကောင်းသည်။

(ကြောင်ပန်းသတ္တိ၊ ဂုဏ်ကြီးချို့မှု၊ ရောင်ဘိကိုယ်လက်၊ ကွဲအက်တတ်စွာ၊ အနာတဝ၊ သေမှတစ်ထွေ၊ လေကိုလည်းကောင်း၊ ပြည့်ကြောင်းမကြာ၊ ငြိမ်းစေ ရာသည်၊ ကျမ်းလာမှန်လှ အသီးတည်း။)

ရသဓာတု

ကြောင်မီးပန်း ။ ။ အပင်သည် ဆီးရောဂါ၊ အဆုတ်ပြွန်ရောင်နာ၊ ပန်းနာ တို့၌ သုံးသည်။

ကြောင်ရိုသေပင် ။ ။ အရွက်သည် အန်ဆေး၌ လည်းကောင်း၊ အဆုတ်



ရောဂါ၌ လည်းကောင်း၊ အရူးရောဂါ၊ ဦးနှောက်ရောဂါ၊ ပိုးရောဂါတို့၌ လည်းကောင်း ကျေးဇူးပြု၏။ အရွက်သတ္တုရည်သည် နားရောဂါ၌ ကောင်း၏။

ကြို့ပန်းပင် ။ ။ အမြစ်သည် သွေးပါရောဂါ၌ ကောင်းသည်။

ကြို့သီး ။ ။ အသီးစိမ်းသည် ချုပ်၏။ ကြေးခဲ၏။ သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ အမှည့်မှာ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ မြိန်စေ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝပြုံးစေ၏။ အစိမ်းသည် လေဒေါသ၊ အမှည့်သည် သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အသီးမှည့်သည် နှုတ်မမြိန်ရောဂါ၊ ပိန်ကြုံသောရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။ ကြို့သီးဆန်သည် ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ အားတိုးစေ၏။ ပြေပြစ်၏။ လေသည်းခြေကို နိုင်၏။ ကြို့စေ့သည် ပြေပြစ်၏။ ဝစေ၏။ ဆာလောင်စေ၏။ သည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ အဆီသည် ဝစေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ပိုးနိုင်၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ အရေပြားရောဂါ၊ အနာအသားနုတက်ခြင်းတို့၌ ကောင်း၏။ အခေါက်သည် တွန့်ရှုံ့စေ၏။ ယားယံသော အနာ၊ ခါးနာ၊ ကျောကုန်းနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကြို့သီးဆန်ဆီ ။ ။ လူတို့နှင့် သင့်၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ အစာကြေစေ၊ ဆီးရွှင်စေ၏။ ပိုးရောဂါ၊ နူနာရောဂါ၊ အနာပေါက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကွမ်းစားဂမုန်း ။ ။ ပါးစပ်ရို မလတို့ကို ကင်းဝေးစေ၏။ ဖောရောင်၊ ချောင်းဆိုး၊ အနာပေါက်၊ ပန်းနာ၊ ထိုးအောင့်၊ ကြို့ထိုး၊ ပြိုဟ်ဖမ်းစားခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ကွမ်းပင် ။ ။ မြိန်စေ၊ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၊ အားတိုးစေ၏။ ထက်မြက်၏။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ လေဒေါသကို နိုင်၏။ ချောင်းဆိုး၊ ပင်ပန်း၊ နှလုံးရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။

ကွမ်းသီး(အစိမ်း) ။ ။ ဝမ်းမီးနွံစေ၏။ အမြင်သတ္တိကို ပယ်တတ်၏။ တွေဝေမူးယစ်စေတတ်၏။ အမှည့်သည် လေကို ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းသက်စေ၏။ ခြောက်ထပ်၏။ နှုတ်မမြိန်၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

(ကွမ်းသီးမှာမူ၊ ရသာဖန်ပေ၊ သို့ဖြစ်တွေကြောင့်၊ လေနှင့်သလိပ်၊ မရိတ်ဝမ်းကျ၊ တိသာရဟု၊ နာမတွင်ဆို၊ ဝမ်းဓာတ်ကိုလည်း၊ ဖျက်ဖြိုစေစွာ၊ ပယ်လေရာ၏။)

ဓာတုရသ

ကြေစေ ။ ။ သွေးတက်၊ သွေးသက်၊ လေပူတက်၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်၊ မီးယပ်၊ မျက်စိတိမ်လျှာ၊ နှုတ်ခမ်းကွဲသော မုခပါက ရောဂါတို့၌ လွန်စွာအသုံးဝင်၏။

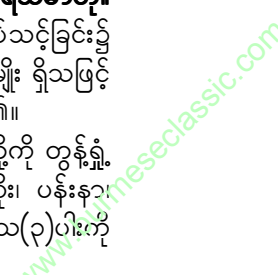
ကြေပန်းပင် ။ ။ အပင်ကို ရုတပင်ကဲ့သို့ အသုံးပြု၏။ အသီးရည်ကို၊ မျှော့များသေစေတတ်သော အဆိပ်အဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုရ၏။

ကြေပုပ် ။ ။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို ပယ်၏။ မျက်စိရောဂါ၊ အနာမီးလျှံနာ၊ ခယရုပ်၊ နားပြည်ယို၊ ဝမ်းမီးနွံ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။
(ကြေပုပ်သည် အတက်နာ၊ လေနာနှင့် ကျိန်အနာတို့ကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏)

ရသဓာတု

ကျေးဥ ။ ။ မူးစေ၊ အန်စေတတ်၏။ အရည်ကျို၍ မြားဆိပ်သင့်ခြင်း၌ သုံး၏။ အားကို လွန်စွာ ဖြစ်စေ၏။ မူးယစ်စေတတ်သော အဆိပ်တစ်မျိုး ရှိသဖြင့် ရက်ပေါင်းများစွာ ရေ၌ စိမ်၍ ဆေးကြောနယ်ပြီးမှ ချက်ပေါင်းစားရ၏။

ကျွဲကောသီး ။ ။ အသီးမှည့်ချိုသည် အားတိုးစေ၏။ အူတို့ကို တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ အစာကြေစေ၏။ နူနာ၊ လည်ချောင်းရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ရေငတ်၊ ကြို့ထိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အသီးစိမ်းသည် ဒေါသ(၃)ပါးကို



ပွားစေ၏။ သွေးကို အနှောင့်အယှက် ပေးတတ်၏။ အသီးခွံသည် ခါး၏။ လေ၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။ ထက်မြက်စေတတ်၏။ ကာမသတ္တိကို ဖြစ်စေ၏။ အစေ့သည် အစာကြေစေတတ်၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ကိုယ်ကို ပူစေ၏။ အားတိုးစေ၏။ သည်းခြေ ပျက်နာ၊ အနာမီးလျှံနာတို့၌ ကောင်းသည်။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။

ကျွဲကျောင်းမင်ဆေး ။ ။ ခြောက်ထပ်စေ၏။ သုတ်ကို ပွားစေ၏။ လေကို ပြုတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ကို တည်စေ၏။ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေ၏။ ပြဒါးကို ဖမ်း တတ်၏။

ကျွဲခေါင်းသီး ။ ။ ကြေခဲ၏။ အပူနိုင်၏။ မြိန်စေ၏။ ချုပ်၏။ သုတ်ပွားစေ၏။ လိင်တောင့်ခိုင်စေ၏။ လေသလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ တုလာသရော၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ မူးဝေ၊ ဖောရောင် ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ကျွဲသား ။ ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ အိပ်ပျော်စေတတ်၏။ လေနိုင်၊ သုတ်ပွား စေ၏။ အားဖြစ်စေ၏။ ကိုယ်ကိုကြံ့ခိုင်စေတတ်၏။ သွေးသည်းခြေကို နိုင်၏။ ဝမ်းကို ရွှင်စေတတ်၏။

(ကျွဲသား၊ ကျွဲနို့ကား အေးသော အခိုးဓာတ် ရောက်၏။ ရသလည်း ဆိမ့်ချို၏။ ပူလှသော ဓာတ်မီးအခိုးအကင်းကို ငြိမ်းစေနိုင်၏။ အာဟာရဓာတ် ကြိုက်၍ ဝမ်းချုပ်သည်တို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ သွေးကို သက်စေ တတ်သည်။ ဝမ်းကျသောသူကို မပေးနှင့်။ ဆင်ခြင်ရမည်။ တိုး၍ ကျတတ်၏။)

ဓာတုရသ

ကျွဲကျင်ငယ် ။ ။ မလကို ဖြိုခွဲတတ်၏။ သည်းခြေကို ဖောက်ပြန်စေတတ်၏။ လေဒေါသကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ နူနာ၊ မြင်းသရိုက်၊ ထိုးအောင့်သော ရောဂါတို့၌ အသုံးပြုရာ၏။

ကျွဲနို့ဆီဦး ။ ။ သုတ်ကို ပွားစေ၏။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ ချုပ်၏။ သည်း ခြေကို ပယ်တတ်သည်။

ကျွဲနို့ထောပတ် ။ ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ချမ်းသာခြင်းကို ပြုတတ်၏။ အရောင် အဆင်း၊ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ နွားနို့ထောပတ်ထက် ပို၍ နုလုံးကို အကျိုးပြု၏။ သုတ်ပွားစေ၏။ မြင်းသရိုက်၊ ဝမ်းအောင့်၊ သွေးကျရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

ကျွဲနို့ဒိန်ချဉ် ။ ။ ပြေပြစ်၏။ သလိပ်ကို ပြုတတ်သည်။ ယိုစီးတတ်သောဂုဏ် ရှိသည်။ သုတ်ပွားစေသည်။ ကြေကျက်ခဲသည်။ သွေးကို ဖျက်ဆီးသုတ်သင်တတ်သည်။ ခွန်အားကို ပြုတတ်သည်။ လေ၊ သည်းခြေကို ငြိမ်းစေသည်။ ပင်ပန်းခြင်း၊ လေရောဂါ၊ သည်းခြေရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ကျွန်းပင် ။ ။ ခြောက်ထပ်စေ၊ စင်ကြယ်စေသည်။ သလိပ်၊ လေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် တုလာသရောနာ၊ နူနာ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဖောရောင်၊ ပိုးရောဂါ တို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

ခ

ခပေါင်းကြီး ။ ။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ကာမကို အားပေး၏။ အူကို တွန့်ရှို့စေ၏။ ရက်ချန်ဖျားကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ လေသလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ သွေးရောဂါ၊ နူနာ၊ ယားယံခြင်း၊ မြင်းသရိုက်၊ သွေးအားနည်းခြင်း။



ဝါသင့်နာ၊ ဆီးရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။
(ခပေါင်းကြီး၏ဂုဏ်၊ သွေးရောက်တုံကြောင့်၊ လျှော့စုံဝမ်းလား၊ လေးပါး
အကင်း၊ ရောက်ခြင်းတို့ကို ပျက်သည်ဆို၏။) **နရသဒ္ဓိ**

ခပေါင်းနွယ် ။ ။ ဝဖြိုးစေတတ်သည်။ ပိုးကို ပယ်တတ်ခြင်း၊ အရေပြား
ရောဂါကို ပယ်တတ်သည်။ အဖျားကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ခပေါင်းကြီးကဲ့သို့
အဆိပ်ရှိသည်။ များများစားသော် အန်သည်။ စတုတ္ထက အဖျား၊ တတိယက အဖျား
တို့၌ အကောင်းဆုံးဆေး ဖြစ်သည်။

ခပေါင်းရေကြည် ။ ။ ရေငတ်၊ ပူခြင်း၊ အဆိပ်ပိုး၊ တုလာသရော၊ မျက်စိ
ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။
(ခပေါင်းရေကြည်သည် သွေးကို အေးစေ၏။ ကြံဒေါသကို ပယ်တတ်သည်)

ဓာတုရသ

ခရာမွှေး ။ ။ အရွက်ကို အဆစ်ရောင် ရောဂါ၌ လည်းကောင်း၊ အသီးကို
ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့၌ လည်းကောင်း သုံးသည်။

ခရခွံ ။ ။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ သုက်ကို ဖြစ်စေ၏။ အရောင်အဆင်းကို
တောက်ပစေ၏။ သလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင် ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်း၊ ပါဒရက်
အဖျား၊ အနာပေါက်၊ အဆိပ်၊ ယားနာတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

ခရသင်း ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ သည်းခြေ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ အရိုး၊
အသားအရေတို့၌ စွဲသောအနာ၊ ဝမ်းသက်ခြင်း၊ အပူနာ၊ ကျောက်ဝက်သက်၊ သိန္နီပိတ်
ဖျားတို့၌ ကောင်းသည်။

ခဝဲသီး(အချို) ။ ။ ပြေပြစ်သည်။ လေကို ဖြစ်စေသည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။
ခွန်အားတိုးစေသည်။ သုက်ပွားစေသည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေ
ဒေါသကို နိုင်သည်။ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ပိုး၊ အဖျားတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ခါသား ။ ။ ခွန်အား၊ သုက်ကို ဖြစ်စေသည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ပယ်တတ်
သည်။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ လူနာနှင့်သင့်သည်။

ခူသန်ပင် ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ လည်ချောင်းကို အကျိုးပြုသည်။
ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ နှုတ်မမြိန်၊ ဝမ်းမီးနွံ့ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ခဲပုပ် ။ ။ ပြာသည် တုလာသရောနာကို ပယ်တတ်၏။ အသက်အား၊ ကာမကို
ဖြစ်ပွားစေ၏။ လေ၊ မီးယပ်သွေးသွန်၊ မြင်းသရိုက်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ခဲမဖြူ ။ ။ ပြာသည် သလိပ်ကို ပယ်၏။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။
ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အသိဉာဏ် ဖြစ်စေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ လှပခြင်း၊ အရေ
အဆင်း၊ သုက်ကို ဖြစ်ပွားစေ၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ သည်းခြေကို ဖြစ်စေ၏။
တုလာသရောနာ၊ ပိုး၊ ဝါသင့်နာ၊ ပန်းနာ၊ အနာပေါက်၊ ခယရုပ်၊ အိပ်မက်သုက်လွတ်
ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ခံပင် ။ ။ ရေငတ်ပြေစေ၊ သည်းခြေကို ပျက်စေ၏။ သွေးနှင့် သလိပ်တို့ကို
မစင်ကြယ်စေတတ်။

ခံသီး ။ ။ အသီးစိမ်းသည် ကြေခဲ၏။ မြိန်စေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို
ပြုတတ်၏။ ဓာတ်ချုပ်စေ၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျစေ၏။ ရေငတ်ပြေစေ၏။ အမှည့်
သည် မြိန်စေ၏။ ကြေလွယ်၏။

ခပ်ချိုပင် ။ ။ ချွေးထွက်စေ၏။ ဆီးအောင့်စေ၊ ဝဖြိုးစေ၊ အသက်ရှည်စေ၏။
ကာလသားရောဂါ၊ နာတာရှည်၊ အစာမကြေ၊ လေပြည့်၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်တို့၌



ကောင်း၏။ အရိုး၌ လေဝင်ခြင်း၊ အဖုအကျိတ်၊ ကျပ်တီးနာတို့၌လည်း ကောင်း၏။

ခပ်ပြာ ။ ။ ဉာဏ်ကြောတို့ကို အားပေးတတ်၏။ ကာလသားရောဂါ၊ ကျပ်တီးနာ၊ အရေပြားရောဂါတို့၌ အသုံးပြု၏။

ခိုသား ။ ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ လေကို ပယ်တတ်၏။ သုက်ပွားစေ၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဝမ်းအောင့်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ခိုချေး ။ ။ ကျောက်ရောဂါ၊ နူနာရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။

ချေသား ။ ။ သလိပ်ကို ဖြစ်စေ၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ချေးသီး ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ မလကို ဖြိုခွဲတတ်၏။ ပညာကို ဖြစ်စေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်သည်။ အနာပေါက်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ နူနာ၊ မြင်းသရိုက်၊ ဝမ်းအောင့်၊ ဂူလုံး၊ ဖောရောင်၊ ဝမ်းရောင်၊ အဖျား၊ ပိုးရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။

ချေးသီးဆီ ။ ။ သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ အထက်အောက်ဖြစ်သော ဒေါသတို့ကို စင်ကြယ်စေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ ပိုး၊ တုလာသရောနာ၊ သုက်ရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်၊ နူနာ၊ ယားယံခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ချင်း ။ ။ ဆင်ချင်းသည် မြိန်စေ၏။ ကြေလွယ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၊ သုက်ပွားစေ၏။ သွေးကို ပယ်တတ်၏။ အဆိပ်နိုင်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အနာပေါက်၊ သိန္နီပိတ်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ အဖျား၊ ထိခိုက်၍ ရောင်တင်းခြင်းတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

ချင်းခြောက် ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ မြိန်စေ၏။ ချုပ်ခြင်းကို ပျောက်စေ၏။ သုက်ပွားစေ၏။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကို နိုင်၏။ အော့အန်၊ ပန်းနာ၊ ထိုးအောင့်၊ ချောင်းဆိုး၊ နှလုံး၊ ဆင်ခြေထောက်၊ မြင်းသရိုက်၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် စပ်သောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ချင်းစိမ်း ။ ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ထက်မြက်၏။ ခြောက်ထပ်စေ၏။ မလကို ဖြိုခွဲတတ်၏။ လေ၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။

ချဉ်ပေါင်(ပဲ) ။ ။ ခြောက်ထပ်စေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ အရိုးအကြောတို့ကို အားရုံစေ၏။ လေဖောက်ပြန်စေ၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို နိုင်သည်။ နှုတ်မမြိန် အကြောအားနည်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ချဉ်ပေါင် (ပန်း) ။ ။ အစေ့မှာ ဆီးကောင်းသည်။ အဖျားကို ပယ်တတ်သည်။ အမြစ်သည် တွန့်ရှုံ့စေသည်။ ပိတ်ဝမ်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အသီးသည် အဆစ်အဆက်တို့၌ဖြစ်သော လေရောဂါကို နိုင်သည်။

ချဉ်ပေါင်(တော) ။ ။ အမြစ်မှာ အေးသည်။ ရှာလပတ်ရည် ပြုလုပ်သောက်ကြ၏။

(တောချဉ်ပေါင်ရွက်သည် သွေး၊ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်တို့ကို ကြေစေသည်။ အစာကြေစေသည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။) **ဓာတုရသ**

ချဉ်ပေါင်(နီ) ။ ။ အရွက်သည် ဆီးရွှင်စေသည်။ ရေငတ်ပျောက်စေသည်။ ငြိမ်သက်ခြင်းကို ပြုတတ်သည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။

(ချဉ်ပေါင်နီလက်ချားသည် သည်းခြေကို လည်းကောင်း၊ မူးဝေသော အနာကို လည်းကောင်း အထူးထူးသော အသားအရေညှိုးခြင်းကို လည်းကောင်း ပယ်ဖျောက်တတ်သည်။) **ဓာတုရသ**



ချဉ်ပေါင်(ကြီး) ။ ။ ကြေကျက်လွယ်စေသည်။ ၎င်းကို ချဉ်ပေါင်ခါး ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ရွှေဘိုချဉ်ပေါင် ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်သည်။

ချဉ်ပေါင် (အခါး) ။ ။ လေကို ပယ်တတ်သည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ဖြစ်စေသည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။

ချဉ်ပေါင် (ကုလား) ။ ။ ဆီးပူ၊ ဆီးပြွန်ချောင်းရောင်၊ ကာလသားရောဂါ ကြောင့်ဖြစ်သော အဖုအပိမ့်၊ ပြည်တုလာသရောနာတို့၌ သုံးသည်။

ချဉ်ယုတ်ပင် ။ ။ အပင်အခေါက်ကို အဖျားရောဂါတို့၌ သုံးသည်။

ချဉ်ယုတ်ပင် ။ ။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ သည်းခြေကို ပြုတတ်သည်။

ချိပ် ။ ။ ကိုယ်၏ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ငြိမ်းစေသည်။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ သွေးဝမ်း၊ ကြို့ထိုး၊ ချောင်းဆိုး၊ အဖျား၊ အနာပေါက်၊ ရင်ဘတ်၊ ဒဏ်သင့်နာ၊ ရေယုန်၊ ပိုး၊ နူနာတို့၌ ကောင်းသည်။

ခွေးလှေးယားသီး ။ ။ အစေ့သည် သုက်အားပွားစေ၊ ဝစေသည်။ နို့ရည် ဖြစ်စေသည်။ လေ၊ သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်သည်။ ရတ္တိပိတ်ပါဒရက်၊ သုက်ဒေါသကို နိုင်သည်။

၈

ဂမုန်းကွမ်းစား ။ ။ ချောင်းဆိုး၊ နှာစေး၊ ပါးစပ်အနံ့ မကောင်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဂဠုန်တောင်ပံ ။ ။ ဆီးရွှင်စေသည်။ သတိပညာ၊ ခွန်အား၊ အဆင်း အရောင်တို့ကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ စိတ်၌ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပယ်တတ်သည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ အသံကောင်းစေသည်။ လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ နူနာပိုး၊ အဆိပ်၊ ဝက်ရူး၊ ဂြိုဟ်ဖမ်းစားခြင်းတို့ကို ပျောက်စေသည်။

ဂုံခါး ။ ။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ ဝဖြိုးစေသည်။ ကြေလွယ်သည်။ ကာမအားပေးသည်။ အသံကို စင်ကြယ်စေသည်။ ပညာပွားစေ၊ အသက်ရှည်သည်။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ကာလသား၊ ဝါသင့်၊ ခယရုပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ တုလာသရောနာ၊ ပါဒရက်၊ အစာမကြေ၊ လေပြည့်ရောင်တင်းသော ရောဂါ၊ ဝမ်းပြည့်၊ ဂူလုံး၊ အဆိပ်နှင့် အဖျားတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

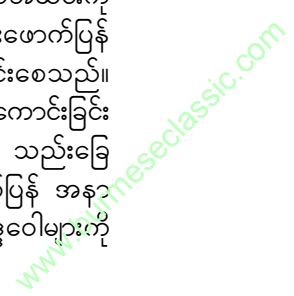
ဂုံပင် ။ ။ ချုပ်သည်။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ ဖောရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းအောင့်ရောဂါ၊ ပန်းနာတို့၌ ကောင်းသည်။

ဂုံမင်း ။ ။ အကျိုးသွားမှာ ပတဲကောနှင့် တူသည်။

ဂန့်ဂလာ ။ ။ ဓာတ်တို့ကို အောက်သို့ သက်ရန် လမ်းပေးသည်။ လေဒေါသ သလိပ်ဒေါသတို့ကို ပယ်နိုင်သည်။ ဆီးကို အကျိုးပြုသည်။

ဂန္ဓမာ ။ ။ ဝဖြိုးစေ၊ သုက်ပွားစေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေသည်။ နှလုံးကို အကျိုးပြုသည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ သွေးဖောက်ပြန်မှု၊ ပူလောင်ခြင်း၊ ပါးစပ်ကွဲ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဂေါ်ဖိပန်း ။ ။ လေပွားစေ၊ အူတွန့်ရှို့စေသည်။ ပါးစပ်အနံ့ မကောင်းခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အနာ အသားနုတက်စေသည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေ ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ နှလုံး၊ တုလာသရော၊ ချောင်းဆိုး၊ သွေးဖောက်ပြန် အနာပေါက်၊ အဖျား၊ သွေးရောဂါ၊ အသက်ရှူပြွန်ချောင်းပူခြင်း၊ အဆိပ်၊ ဥပဒ္ဒဝေါများကို



ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဂေါ်ဖီပန်း (တော) ။ ။ တောဂေါ်ဖီပန်းသည် ဝမ်းသက်၏။ အသားနု တက်စေသည်။ ယားယံခြင်း၊ မြွေဆိပ်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဂေါ်မုတ်ကျောက် ။ ။ သလိပ်သည်းခြေကို ပယ်တတ်သည်။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ အစာကြေစေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ ခယရုပ်နာ၊ ဝါသင့်နာ၊ အရေပြား၊ ချောင်းဆိုးတို့ ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ မျက်စိကို အကျိုးပြုသည်။

ဂေါ်ရခါးသီး ။ ။ အချိုမျိုးသည် အားဖြစ်စေ၊ အစာကြေစေ၏။ ရေငတ်၊ ခေါင်းကိုက်၊ မွေးစကလေး မျက်စိနာ၊ လည်ချောင်းအဖုနာ၊ အဆုတ်ကြီးခြင်း၊ ဆီး အများ၊ အော့အန်၊ ဝမ်းသက်ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။ အခါးမျိုးသည် အားဖြစ်စေ၊ အူတို့ကို တွန့်ရှုံ့စေသည်။ ပန်းနာ၊ သည်းခြေပျက်နာ၊ အနာမီးလျှံနာတို့ကို ပျောက် ကင်းစေသည်။

ဂင်ပိတ် ။ ။ သလိပ်ဖြစ်စေ၊ ဝဖျိုးစေသည်။ ကာမသတ္တိကို အားပေးသည်။ နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ ထိုင်းမိုင်းစေတတ်သည်။ သည်းခြေရောဂါ၊ နူနာ၊ ဝမ်းကိုက်၊ အနာရင်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဂင်ပုတ် ။ ။ နာတာရှည်၊ အနာပေါက်၊ ရောင်တင်းခြင်းတို့၌ လိမ်းပေးရ သည်။

ကျူးမြစ် ။ ။ သုက်မြန်ခြင်း၊ အိပ်မက်၌ သုက်လွတ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်း စေ၏။

ကျို ။ ။ ကြေကျက်ခဲ့သည်။ ပြေပြစ်သည်။ သုက်ပွားစေသည်။ ကာမ အားပေးသည်။ ကိုယ်ကို ကြံ့ခိုင်စေ၊ အနည်းငယ် ဓာတ်ပျက်စေသည်။ ဒေါသ၌ လေသည်းခြေကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင် နှုတ်မမြိန်၊ အဆိပ်နာတို့၌ ကောင်းသည်။

ကျွတ်ပင် ။ ။ အသီးကို အဆိပ်ရောဂါ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့၌ အသုံးပြု သည်။

ကျိုကြီး ။ ။ အပင်၏ အပြုတ်ရည်ကို ချုပ်ဆေးအဖြစ်ဖြင့် သုံးရသည်။

ကျိုပန်းပင် ။ ။ အမြစ်သည် အနာများ ရောင်တင်းခြင်း၌ လိမ်းကျံပေးရ ၏။

ကျိုးစကောက်ပင် ။ ။ အမြစ်ပြာကို ကလေးများ ချောင်းဆိုးရောဂါအတွက် ပေးရသည်။ အရွက်ကို ဝမ်းသက်ဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုရသည်။ အစေ့ကိုလည်း ဝမ်းနှုတ်ဆေး၌ သုံးရသည်။

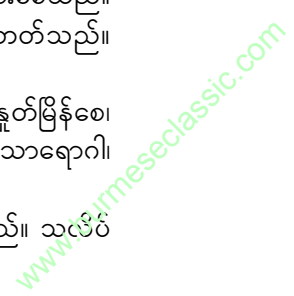
ကျွတ် ။ ။ ၎င်းအကျိုးသွားမှာ ဒုတ္တာနှင့် အလုံးစုံတူသည်။

c

ငပြုတ်သခွား ။ ။ အသီးစိမ်းသည် လေကို တိုးပွားစေသည်။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ အစာကို ကြေစေ၏။ သည်းခြေပျက်နာကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အသီးခြောက်သည် အစာကို မကြေစေတတ်။ အူတို့ကို တွန့်ရှုံ့စေတတ်သည်။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ သည်းခြေပျက်နာကို နိုင်သည်။

ငဘောက် ။ ။ ကာမသတ္တိ ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည်။ နှုတ်မြိန်စေ၊ သလိပ်ကိုဖြစ်စေ၊ လေကို ပယ်တတ်သည်။ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးနှင့်စပ်သောရောဂါ၊ သည်းခြေပျက်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ငရွှေပွင့် ။ ။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ စွန်းထင်းစေတတ်သည်။ သလိပ်



ဒေါသ၊ ဖောရောင်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ အနာပေါက်၊ နူနာရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။

ငုရွှေ ။ ။ အမမျိုးသည် အမြစ်ကို အရေပြားရောဂါ၊ နူနာ၊ အဖုအကျိတ်၊ ဆစ်ပလစ်ပူခြင်းတို့၌ အသုံးပြုသည်။

(ငုရွှေသည် လေကို ထုတ်စေတတ်၏။ နဂါးဆိပ်နှင့်တူသော နာပဝီသ ငန်းကို ပယ်တတ်သည်။)

ဓာတုရသ

ငါး ။ ။ ကြေကျက်ခဲသည်။ ပူသည်။ သလိပ်သည်းခြေကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ လေကို ပယ်တတ်သည်။ ဓာတ်တို့ကို လည်းကောင်း၊ သုက်ကို လည်းကောင်း၊ ခွန်အားကို လည်းကောင်း ပွားစေသည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ အရက်သောက်ခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်းပြုရာ၌ စိတ်အားနည်းမှုနှင့် သင့်လျော်သည်။

ငါးကြီးသား ။ ။ ကြေကျက်ခဲသည်။ သုက်ပွားစေ၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တို့ကို တောင့်ခိုင်စေတတ်သည်။

ငါးကြင်း ။ ။ ငါးတို့တွင် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်သည်။ သုက်ပွားစေ၏။ သည်းခြေကို အနည်းငယ် ပြုတတ်သည်။ လေကို ပယ်တတ်သည်။ စောင်းရွံ့သော လေရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ခေါင်းသည် လည်ကုတ်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

(ငါးကြင်းကော်၊ ဥတ္တမံသည်၊ အလွန်မြတ်မှု၊ တုရန်မရှိ၊ သို့သတ္တိကြောင့်၊ မငြိရောဂါ၊ ငြိမ်းစေပါလျက်၊ ဝါတာပိတ္တ၊ ဓာတ်နှစ်ဝ၏၊ မူလထွေပြား၊ နာထူးခြားကို၊ ဟန်တားရွေ့လျော့၊ သုခိတောဟု၊ မနာသေချာ၊ မုနိနာတို့၊ ပသျှတာညွှန်း၊ လွန်ချီးမွမ်း၏။)

ရသဓာတု

ငါးခူ ။ ။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ သလိပ်ကို ပြုတတ်သည်။ လေကို ပယ်တတ်သည်။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေသည်။ သုက်ကို ပွားစေသည်။ (ငါးကြင်းတွင် ပြန်ကြည့်ပါ။)

ငါးခြောက် ။ ။ ကြေကျက်ခဲသည်။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေ ချုပ်စေတတ်သည်။

ငါးခုံးမ ။ ။ ပန်းနာကို ပျောက်စေသည်။ အိပ်ပျော်စေတတ်သည်။ လေသလိပ်ကို ပွားစေ၊ သွေးကို တက်စေတတ်သည်။

(ငါးစင်ရိုင်းက၊ ငါးခုံးမသွင်၊ ငါးမြင်းသည်၊ ငါးသုံးဖြာကား၊ ပန်းနာ ပျောက်ပေ၊ အဆိပ်ပြေမှု၊ ဝမ်းကျတတ်စွာ၊ တစ်ကြောင်းမှာမူ၊ နိဒ္ဒါရတိ၊ အိပ်ပျော်ဘိသည်။ သိဂေါထွက်ဆို၊ ပါဠိအလိုကား၊ မြသိုသိပ်သည်း၊ နှလုံးတည်းလော့။)

ရသဓာတု

ငါးငယ်များ ။ ။ ကြေလွယ်သည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ အားဖြစ်စေ၊ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေသည်။ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ငါးပြေမ ။ ။ နှုတ်မြိန်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ သည်းခြေပျက်စေ၏။ လေ၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။

(တစ်နည်းခြားသန့်၊ နိဒါန်းကန်ပိမ့်၊ ငါးရုံတစ်ကွဲ၊ ငါးလည်းတဝ၊ ငါးပြေမပေ၊ ငါးထွေဟင်းငန်၊ ဆိုရန်တစ်မျိုး၊ ငါးဖောင်ရိုးဟု၊ ထိုငါးစုကား၊ ဥဒ္ဓရလောပေ၊ အစာကြေလျက်၊ မှတ်လေတစ်သီး၊ ဝမ်းမီးတောက်စွာ၊ တစ်ကြောင်းမှာလည်း၊ ပိတ္တိသည်းခြေ၊ ထမြောက်လေ၍၊ ပျောက်ပြေရှင်းကွာ၊ ပဟတာတည်း။)

ရသဓာတု

ငါးပျက် ။ ။ ကြေလွယ်၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ လေပျက်စေတတ်၏။ ဘေးထိုး၊ ရင်ကျပ်နာ၊ ရင်ဘတ်နာကို ပျောက်စေ၏။

ငါးဖယ် ။ ။ သုက်နှင့်အားကို ဖြစ်၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဆူ၏။

(ငါးဖယ်ငါးသိုင်း၊ ခြားပိုင်းစေတတ်၊ နှစ်ရပ်ငါးမှာ၊ ဝိသေသာကား၊ သေမှာပိတ္တိ၊ ဣတ္တိနာသော၊ ကျမ်းဟောဖြောင့်ဖြောင့်၊ ဆီးဝမ်းအောင့်ပြန်၊ ကရိသံပယ်။)



ကျင်ငယ်ကျင်ကြီး၊ တားဆီးများစွာ၊ ထိုအနာကို၊ ပဟတာပြု။) **ရသဓာတု**

ငါးပတ် ။ ။ သလိပ်ပွားစေ၊ ခွန်အားဖြစ်စေ၊ ငိုက်မြည်းစေ၊ သွေးကို ပျက်စီးစေတတ်၏။ သည်းခြေနာ၊ နုနာတို့ကို ဖြစ်စေတတ်၏။

(ငါးပတ်မှာမူ၊ မဆူမဝေ၊ အစာကြေလျက်၊ ရပ်စေဝမ်းဓာတ်၊ မှတ်လော့ မုချ၊ တိသာရဟု၊ ဝမ်းကျထွေလာ၊ သို့များစွာကို၊ နိဿယတည်း၊ မှီ၍လည်းကောင်း၊ ပယ်စေရှောင်းတည်း၊ ကျမ်းဟောင်းရှိတိုင်း ပြည့်နန်းတည်း။) **ရသဓာတု**

ငါးမီးဖုတ် ။ ။ ငါးမီးဖုတ်သည် သုက်ပွားစေ၊ ဝဖြိုးစေ၊ အသက်ရှည်စေ၏။ အင်္ဂါဇာတ် ညှိုးသောသူ၊ မယားများသောသူ၊ အရိုးကျိုးသူ၊ ထိခိုက်ရှုနာသူတို့ မှီဝဲ သင့်သည်။

ငါးနုသန်း ။ ။ သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ (ငါးနုသန်းမှာ၊ တစ်ခင်းလာအံ့၊ ရသာကဲလျှံ၊ လေဥဒွံကို၊ ဆန်တက်လှုပ် ရှား၊ ပြုဘိငြားသော်၊ တားမြစ်နိုင်လှ။) **ရသဓာတု**

ငါးလင်ပန်း ။ ။ သလိပ်ပျက်စေ၊ နား၊ လည်ချောင်းနာတို့ကို နိုင်၏။

ငါးသလောက် ။ ။ သလိပ်ပျက်စေ၊ ဝမ်းမီးပွားစေ၊ နှုတ်မြိန်စေ၊ သုက်ပွား စေ၏။

(ငါးသလောက်သည် အစာကြေစေ၏၊ သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။) **ဓာတုရသ**

ငါးသိုင်း ။ ။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြုတတ်၏။ (ငါးဖယ်တွင် ကြည့်ပါ) **ငွေ** ။ ။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။ အရွယ်တင်စေ၏။ ခေါင်းပါးစေ၏။ လေ သည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ ကိုယ်ပူခြင်းကို ပျောက်စေ၏။

ငွေပန်း ။ ။ (ဥ)ဝမ်းမီးတောက်၏။ ကြေလွယ်၏။ အစာသစ်အိမ်၌ ရှိသော လေဒေါသကို ပယ်၏။ အဖုအကျိတ်နှင့် အဆိပ်တို့ကို နိုင်၏။

ငုံးကြီး ။ ။ ငုံးသားသည် ဝမ်းမီး၊ ခွန်အား၊ သုက်၊ နှုတ်မြိန်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ဒေါသ (ဥ) ပါးကို ပယ်တတ်၏။ အဖျားကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဥသည် အသားကဲ့သို့ အကျိုးကို ဖြစ်စေ၏။ ကြက်၊ ဘဲထက် သုက်ပွားစေ၏။

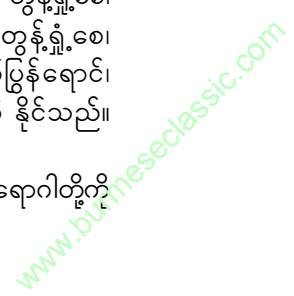
ငှက်ပျောသီး ။ ။ သုက်ပွား၏။ နှလုံးကျေးဇူးပြု၏။ ကြေခဲ၏။ သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေ၏။ လေသည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်၏။ ထိခိုက် ဒဏ်ရာ၊ ခယရုပ်၊ အပူ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ မီးယပ်၊ တုလာသရောနာ၊ ကျောက် တည်၊ မွတ်သိပ်နာ၊ မျက်စိရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

(ပုပ္ဖလံ၊ နာမံအဟော၊ ငှက်ပျောဖီးကြမ်း၊ သန္တပ္ပဟု၊ အပူခဲကျိတ်၊ သလိပ် သည်းခြေ၊ ပုံသေငြိမ်းဘိ၊ ဥစ္ဆာဂ္ဂဟု၊ ပါဠိအလို၊ နဂိုမပျက်၊ ဝမ်းမီးဆက်ကာ၊ ပဉ္စသာခါ၊ စွဲရောက်ရာသာ၊ ငါးဖြာခက်မ၊ မုချမသွေ၊ ပျံ့နှံ့စေလျက်၊ ကြေ၏အပြီး။) **ရသာဓာတု**

ငှက်ပျော (ရခိုင်) ။ ။ အသီးစိမ်းမှာ အားဖြစ်စေ၊ အူကို တွန့်ရှုံ့စေ၊ လေနှင့် သလိပ်ကို ဖြစ်စေ၏။ အသီးမုည့်သည် အားဖြစ်စေ၊ အူတွန့်ရှုံ့စေ၊ ကာမသတ္တိကို ဖြစ်စေ၊ နှုတ်မြိန်စေသည်။ နုနာ၊ ရေငတ်၊ အဆုတ်ပြွန်ရောင်၊ အဆုတ်နာ၊ ပူခြင်း၊ ယောနိရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ၊ သည်းခြေပျက်နာတို့ကို နိုင်သည်။

ငှက်ဥ ။ ။ သုက်ပွားစေ၏။ လေကို ပယ်သည်။

ငေါင်းရိုး ။ ။ တိမ်သလ္လာရောဂါ၊ အရိုးရောဂါ၊ အဆိပ်တက် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။



ငရုတ်သီးမိုးမျှော် ။ ။ တက်သည်၊ ကြေကျက်စေ၊ ဝမ်းသက်စေ၊
ချွေးထွက် စေ၏။ ပိုးကို နိုင်၏။ သွေးယိုစီးခြင်းကို တားမြစ်၏။ သလိပ်ဒေါသကို
နိုင်၏။ ၎င်းပြင် သည်းခြေ၊ ချဉ်ပြန် ပိတ်ဝမ်း၊ တသသ အဖျား၊ အော့အန်၊
ကိုယ်ရေဝါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ငရုတ်တံငါ ။ ။ တံငါငရုတ်သည် အကွက်ထခြင်း၊ အကြောများ နာကျင်
ကိုက်ခဲခြင်း၊ အဆုတ်ပြန်တံပူခြင်းတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။ အစေ့သည် ဆီးအိမ်ရောဂါ
ပါးစပ်အနံ့ မကောင်းခြင်း၊ ဝမ်းမီးနံ့သော ရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။
ဥတုသွေးလာခြင်းကို မှန်စေ၏။ နို့ရည်ကိုလည်း ပွားစေသည်။

ငရုတ်ကောင်း ။ ။ ထက်မြက်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၊ သည်းခြေကို
ခြောက်ထပ်စေ၊ သလိပ်နှင့်လေကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ ပန်းနာ၊ ထိုးအောင့်ခြင်း၊
ပိုးရောဂါတို့ကို နိုင်၏။ ကြေခဲ၏။ နူးညံ့စွာ ဝမ်းသက်စေ၏။ လေကို နိုင်သည်။
အဖျား၊ နှလုံး၊ ရုတ္တပိတ်၊ ထိုးအောင့်ခြင်းတို့၌ ကောင်းသည်။ အရွက်သည် သလိပ်
အဆီကို ခြောက်စေ၏။ အဖျားနှင့် အခါခပ်သိမ်းသင့်သည်။ မလကို လျော့ပါးစေ
သည်။ အပွင့်သည် သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်သည်။ ချုပ်သည်။ လေပွားစေသည်။
အနှစ်သည် ဝမ်းမီးပွားစေ၊ ဝမ်းသက်စေ၏။ သည်းခြေနှင့် လေကို နိုင်၏။ အမြစ်
သည် ပါဒရက်အဖျား၊ နူကွက်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

စ

စက္ကဲကလေးပင် ။ ။ အရွက်သည် ဝမ်းသက်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ
သည်။

စကားပန်း (အဝါ) ။ ။ စကားပန်းသည် သုက်ပွားစေ၊ ပိတုန်းတို့ကို သေ
စေတတ်သည်။ သည်းခြေသလိပ် ဒေါသကို နိုင်သည်။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဆီး
အောင့်၊ နူနာ၊ အဆိပ်၊ ပိုး၊ ယားနာ၊ အနာပေါက်တို့ကိုလည်း နိုင်သည်။

စကားပန်း (တရုတ်) ။ ။ တရုတ်စကားပန်းသည် ဆီးဝမ်းရွှင်စေသည်။
လေသလိပ်ဒေါသကို နိုင်သည်။ နူနာ၊ ယားယံ၊ အနာပေါက်၊ ထိုးအောင့်၊ ဝမ်းဗိုက်
ရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။

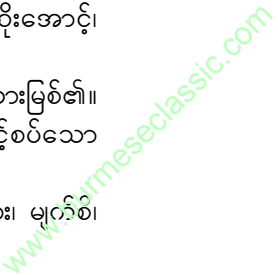
စပါးကြီးသည်းခြေ ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ မျက်စိနာ၊ လျှာနာ၊
သန္နိပါတ်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

(မြေငန်းအဆီ၊ တူညီမခြား၊ စပါးကြီးမြေ၊ သည်းခြေအဆီ၊ သို့တည်းတည်
၏။ ဂုဏ်ဆီအစု၊ ရသရွှာသော်၊ နှစ်ခုမြေဆီ၊ စွမ်းရည်ကဲလျှံ၊ ဆံပင်မည်းနက်၊
ဆောင်ရွက်စေတတ်၊ မချွတ်မှန်စွာ၊ ထားခဲ့မှာရှင့်၊ ကေသာကြွေကျ၊ ကျွတ်လေက
လည်း၊ မုချပုံသေ၊ မြဲစွဲစေမှ၊ သည်းခြေ၏ဂုဏ်၊ အစွမ်းဟုန်ကား၊ ဥမ္မတ္တကာ၊ ဝက်ရူး
နာကာ၊ လျင်စွာလွတ်ခဲ၊ စွဲဘိရောဂါ၊ မျက်စိနာနှင့်၊ ပိုးနာမြင့်ညောင်း၊ မကြာတောင်း
သည်၊ ဝေးကြောင်းထုတ်ခါ၊ ပယ်စေရာသည်၊ ရောဂါမသန်းမမို့တည်း။) **ရသဓာတု**

စပါးလင် ။ ။ နှလုံး၊ လည်ချောင်း၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ထိုးအောင့်၊
ချောင်းဆိုး၊ သလိပ်၊ ဖျားနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

စပါးလင်မွှေး ။ ။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်စေ၏။ တစ္ဆေကို တားမြစ်၏။
ကာမအလိုကို ပယ်တတ်၏။ လေဒေါသကိုနိုင်၏။ နူနာ၊ ဝက်ရူး၊ အူနှင့်စပ်သော
အနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

စံပယ်ပန်း ။ ။ ကြေလွယ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ နား၊ မျက်စိ



ခံတွင်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

စံပယ်ပန်း (တော) ။ ။ တောစံပယ်ပန်းသည် အစာကြေ၏။ နှလုံးအားပေး၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ အဆိပ်သင့်၊ ပူလောင်ခြင်း၊ သွေးနှင့်စပ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

စပျစ်ရိုးရိုး ။ ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဆီဝမ်းရွှင်စေ၊ အသံကောင်းစေ၏။ လေသည်းခြေဒေါသကို ပယ်၏။ သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ အသည်း၊ အဆုတ်၊ ဆီးအိမ်တို့အား ကျေးဇူးပြု၏။ အရေဖျား၊ ဆီးအောင့်၊ ခယရုပ်၊ နာတာရှည်ဖျား၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

စပျစ် (တော) ။ ။ တောစပျစ်သည် အရွက်မှာ အရေပြားပူနွေးစေရန်၊ အဖုအနာများ မှည့်စေရန်နှင့် အနာအမြစ်ကျွတ်စေရန် အသုံးပြုရ၏။

စပျစ်သီး (တော) ။ ။ တောစပျစ်သီးသည် မြိန်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ဂူလုံး၊ ထိုးအောင့်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ အဖျား၊ တုလာသရောနာ၊ သွားရည်ကျ၊ ခရသင်း၊ နှလုံးနာကျင်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

စဖိုလယ်ပြာ ။ ။ မီးယပ်၊ သွေးတက်၊ လေတက်၊ ငန်းနှလုံး၊ အသည်း၊ အဆုတ်ကြီးသော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

စမုံစပါး ။ ။ ယောနီနာကျင်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးနွံခြင်း၊ ချောင်းဆိုး၊ အန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်စေ၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကင်းဝေးစေသည်။ သုက်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သည်။ လေသလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။

(စမုံစပါးသည် သွေး၊ လေ၊ သလိပ်ကို ဖြောင့်စေသည်။ ဓာတ်လေးပါးနှင့် သင့်၏။ အစာကြေစေ၏။ လေနာ၊ ကြိဒေါသတို့ကို ပယ်တတ်သည်။) **ဓာတုရသ**

စမုံဖြူ ။ ။ မြိန်စေ၊ ကြေကျက်စေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ လေသလိပ်ဒေါသနှင့် ထိုးအောင့်၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်၊ မြင်းသရိုက်၊ ပိုး၊ အော့အန်၊ ဂူလုံး၊ အဖျားရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။

(စမုံဖြူသည် နှလုံးကို ကောင်းမွန်စေသည်။) **ဓာတုရသ**

စမုံဖြူ(တော) ။ ။ တောစမုံဖြူသည် အူကို အားပေးသည်။ ဝမ်းဗိုက်၊ ပိုး၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်၊ ထိုးအောင့်ခြင်းတို့ကို နိုင်သည်။

စမုံဖြူကြီး ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ တွန့်ရှုံ့စေ၊ သုက်ပွားစေ၊ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ လေသလိပ်ဒေါသကို နိုင်သည်။ လေပြွန်ချောင်းပူခြင်း၊ အော့အန်၊ ကြက်ချောင်း၊ ရေဖျား၊ ဝစ္စမဂ်နာကျင်ခြင်း၊ ပိုးရောဂါ၊ ကြိုးထိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

စမုံဖွဲ ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ အူတွန့်ရှုံ့စေ၏။ ဝမ်းဗိုက်၊ ပိုး၊ သလိပ်ရောဂါ၊ အစာမကြေ၊ ထိုးအောင့်ခြင်းတို့ကို နိုင်သည်။

(စမုံဖွဲသည် ဝမ်းနုတ်ဆေး၌ ကောင်း၏။ လေကို ထုတ်တတ်၏။) **ဓာတုရသ**

စမွတ် ။ ။ စမြိတ်နှင့် အကျိုးသွားတူသည်။

(စမွတ်သည် ဝမ်းပျက်ကိုသော် လည်းကောင်း၊ လေနာကိုသော် လည်းကောင်း ပယ်၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ အစာကြေစေသည်။) **ဓာတုရသ**

စမြိတ် ။ ။ လေ၊ သလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ အဖျား၊ အနာပေါက်၊ ထိုးအောင့်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။



စမြိတ်(တောင်) ။ ။ တောင်စမြိတ်သည် အမြစ်မှာ အဖျားရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

စလူ ။ ။ ကလေးရေငတ်ဝမ်း၊ ဝဲနာများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

စာလေးသခွား ။ ။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ် ဒေါသကို နိုင်၏။ ကိုယ်ရေဝါ၊ အဖျဉ်းရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ ချောင်ဆိုး၊ နူနာ၊ ဂူလုံး၊ မြင်းဖု၊ အနာပေါက်၊ တုလာသရောနာ၊ မကောင်းကိုယ်ဝန်၊ ထွက်မြင်းနာ၊ ကြပ်ပုတီးနာ၊ အဆိပ်သင့်တို့ကို နိုင်သည်။

စူကာသီး(တော) ။ ။ တောစူကာသီးနှင့် အရွက်ပြုတ်ရည်သည် ပန်းနာ ရောဂါ၌ အကျိုးပြု၏။ အသီးသည် အန်စေ၏။ အရွက်သည် ဥတုသွေး မှန်စေ၏။ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းလေး၊ ရေယုန်၊ အရေပြား၊ ဂူလုံး ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

စူလာနဖာ ။ ။ မလတို့ကို တားမြစ်တတ်၏။ လေကို ဖောက်ပြန်စေ၊ သည်းခြေ သလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ အဖျားသွေးဖောက် ပြန်၊ နှုတ်မမြိန်၊ အပူ၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ယစ်မူး၊ တုလာသရောနာ၊ ရေငတ်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

(စူလာနဖာသည် လောဟိကာသရေ ဟုခေါ်သော သွေးချောင်းဆိုး၊ အဖျား နှင့် သင့်လျော်၏။)

စစ်ကြီး ။ ။ သလိပ် သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အဆိတိုး၊ တုလာသရောနာ၊ သမင်ဖြူ၊ ပူခြင်း၊ အနာပေါက်၊ ဝါသင့်နာ၊ ပိုးရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။

ဓာတုရသ

စစ်သိမ် ။ ။ ၎င်း၏ အကျိုးသွားကို တောကြက်မောက်ဆူးပြန်၌ ကြည့်ပါ လေ။

(စစ်သိမ်မြစ်သည် လေသလိပ်နာတို့ကို ပယ်တတ်၏။ ဓာန္တရီကျမ်း၊ လက္ခဏာဒီပကျမ်းတို့၌ လေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ တုန်ဖျားလျှင် စစ်သိမ်မြစ်ကို ကျိုသော ရေနှင့် ဆေးကို သင့်လျော်စွာ တိုက်ရမည်ဟု ညွှန်ပြ၏။ အထူးသဖြင့် အဆိပ်လွန် ပြင်းထန်သော မြေဆိပ်ကို ယုံမှားမရှိ ပယ်ဖျောက်တတ်၏ဟု ရသေ့မြတ်တို့ အလွန် ချီးမွမ်းတော်မူသည်။)

ဓာတုရသ

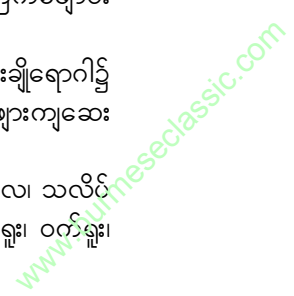
စစ်ဖြူပင် ။ ။ အမြစ်သည် ဆာလောင်မွတ်သိပ်စေ၊ အူကို တွန့်ရှုံ့စေ၏။ လေဒေါသကို နိုင်၏။ အဆစ်ကိုက်၊ ကျောက်တည်။ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်၊ ယောနိနှင့် ဝစ္စမဂ်၌ ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။

စန္ဒရက်ကျောက် ။ ။ ပြေပြစ်စင်ကြယ် ဝမ်းသက်၏။ ပူခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ အဖုအနာများ၊ ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်းနှင့် အစွမ်းသတ္တိတို့ကို ပယ်တတ်သည်။

စမ္မာ ။ ။ ကြေလွယ်၏။ ပြေပြစ်၏။ ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ရေယုန်၊ ဝက်ရူး၊ အဆစ်အဆက်၌ဖြစ်သော လေရောဂါတို့၊ အဆိပ်၊ ကြက်ချောင်း ဆိုးခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

စိန်တပေါ် ။ ။ မြန်မာစိန်တပေါ်သည် တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ ဆီးချိုရောဂါ၌ သုံးသည်။ အနာများ၌ လိမ်းပေးရ၏။ အမုန့်တို့ကို ရေနှင့်ရော၍ အဖျားကျဆေး အဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုရ၏။

စိန်တပေါ် (သင်္ဘော) ။ ။ မလတို့ကို သုတ်သင်တတ်၏။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကို နိုင်သည်။ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်၊ ထိုးအောင့်၊ လေရောဂါ၊ အရူး၊ ဝက်ရူး၊



နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် ကာလသားရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။
စိန်ပန်းကြီး ။ ။ လေ၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။ ထိုးအောင့်၊ အစာမကြေ
 မျက်စိ ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။
စိန်ပန်းကလေး ။ ။ ပြေပြစ်၏။ ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်၏။ နှာစေး၊ လေဖျား
 ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။
စိန်ရည် (သကြားခဲ) ။ ။ သကြားခဲ စိန်ရည်သည် နူးညံ့၏။ ခွန်အား၊ ဝမ်းမီး၊
 ကျင်ငယ်၊ အရောင်အဆင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ဝပြုံးစေ၏။ နှစ်မြို့စေ၏။ မလတို့ကို
 ပယ်တတ်သည်။

စွန်ပလွံသီး ။ ။ ပြေပြစ်၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြု၏။
 ကြေခဲ၏။ အားကို ဖြစ်စေ၏။ အစိမ်းသည် ဒေါသ(၃)ပါးကို ဖောက်ပြန်စေ၏။
 အမုည့်ကား ငြိမ်းစေ၏။ အူတွင်းရောဂါ၊ အဖျား၊ ဝမ်းသက်၊ ဆာလောင်ခြင်း၊ ရေ
 ငတ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုး၊ မူးယစ်ခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊ အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို
 နိုင်၏။

စွန်လက်သီး ။ ။ အမြစ်သည် တောင့်တင်းသည်။ တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။
 အနာအသားနုတက်စေတတ်၏။ အနာများ၌ လိမ်းပေးရ၏။ ခွန်အားတိုး၏။ ဘရင်
 ဂျီနာ၊ ကြောလျှောက်သက်တန်နာ၊ နှာစေး၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ကျပ်တီးနာတို့၌ ကောင်း
 ၏။ အမှုန့်ကို ရေနှင့်ရော၍ အဖျားကျဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုရသည်။

စွန်လက်သည်း ။ ။ အမြစ်သည် တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ ဆီးချိုရောဂါ၌
 သုံး၏။ အာနုများ၌ လိမ်းပေးရသည်။ အမှုန့်ကို ရေနှင့်ရော၍ အဖျားကျဆေးအဖြစ်
 ဖြင့် အသုံးပြုရသည်။

ဆ

ဆလပ် ။ ။ အရွက်သည် အိပ်ပျော်၊ အစာကြေ၊ နို့ထွက်၊ နှုတ်မြိန်၊ သွေး
 စင်ကြယ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ သည်းခြေပျက်နာ၊ အပူရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
 နှာခေါင်းရောဂါ၊ အဆုတ်ပြွန်ရောင်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဝဲခြောက်၊ ခရုသင်း၊ မျက်စိ
 ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

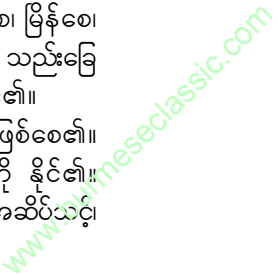
ဆီးဖြူသီး ။ ။ ကြေလွယ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သုက်သွေးကို ပွားစေ၊
 အသက်ရှည်စေ၏။ ၎င်းပြင် ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ဆီးအောင့်၊ ဝမ်းသက်၊ မြင်း
 သရိုက်၊ ကျင်ကြီးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ လေရောဂါတို့၌
 အကျိုးပြု၏။

(ဝဏ္ဏကာရီဟူ၊ နည်းတစ်ဆူကား၊ ဆီးဖြူဖလ၊ သီးရသတည်း၊ သုက္ခဘင်္ဂီ၊
 အလှိုက်မောက်၊ ဆင်ခြောက်လေပေ၊ ကြေးနူးစေမ၊ တဝချောင်းဆိုး၊ လေမျိုးကြေရာ၊
 အသံသာလျက်၊ မျက်စိနာကင်း၊ ပိုးသေခြင်းကို၊ လွတ်ကင်းစေမ၊ အကြောင်းပြု သည်၊
 သိမှုခဲယဉ်းရသတည်း။)

ရသဓာတု

ဆီးဖြူသီး(သင်္ဘော) ။ ။ သင်္ဘောဆီးဖြူသီးသည် လေပွားစေ၊ မြိန်စေ၊
 ဆာလောင်စေ၊ တွန့်ရှုံ့စေ၏။ လေသွားပြွန်များ အပူနည်းစေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေ
 ဒေါသကို နိုင်၏။ အော့အန်၊ ရေငတ်၊ နှုတ်မမြိန်၊ မြင်းသရိုက်တို့ကို နိုင်၏။

ဆီးဖြူသီး(မြေ) ။ ။ မြေဆီးဖြူသီးသည် မြိန်စေ၊ လေကို ဖြစ်စေ၏။
 အဆိပ်ကို နိုင်၏။ သားသန္ဓေကို ရစေတတ်၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။
 ရေငတ်၊ ချောင်းဆိုး၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဝါသင့်နာ၊ ခယရုပ်၊ ပန်းနာ၊ နူနာ၊ အဆိပ်သင့်



အပူ၊ ကြို့ထိုး၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆူးခေါက်ပင် ။ ။ အမြစ်သည် ကျောက်တည်ရောဂါကို နိုင်၏။ သစ်သားရေ နှင့် အသီးသည် မျက်စိရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အရွက်ကို သားဖွားပြီးနောက် သားအိမ် အားရှိစေရာ၌ သုံး၏။

ဆူးပုတ်ကြီး ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ လေ၊ သည်းခြေ၊ ချောင်းဆိုး ရောဂါတို့၌ အကျိုးများသည်။ (ငရံပတုတွင် ပြန်ကြည့်ပါ။ အကျိုးသွားတူသည်။)

ဆူးပန်း ။ ။ လေကို ပြုတ်၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ဆီးအောင့်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျတို့၌ အကျိုးပြု၏။

ဆူးပန်းပွင့် ။ ။ ဆံပင်အရောင်နက်စေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ဆီးအောင့်၊ နှုနာရောဂါတို့ကိုလည်း နိုင်သည်။

ဆူးပန်းဆီ ။ ။ ခွန်အား၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါ၊ ဒေါသ(၃)ပါးကို ဖြစ်စေ၏။ ပိုး၊ လေရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။

ဆူးလေငယ် ။ ။ အမြစ်နှင့်အသီးသည် ဝဖြိုးစေ၊ အသက်ရှည်စေ၏။ ဆာလောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ကာမကို အားပေးစေ၏။ ကျောက်တည်၊ ဆီး၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ မြင်းသရိုက်၊ နှုနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အရွက်သည် ကာမကို အားပေး၏။ သွေးစင်ကြယ်စေ၏။ အစေ့သည် ဆီးကို များစေ၏။ ဖောရောင် သုက်ရောဂါ၊ တုလာသရော၊ ပြည်တုလာသရောနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အသက် ကိုလည်း ရှည်စေ၏။ ပြာသည် ကာမကို အားပေး၏။ လေကို ပယ်တတ်၏။ သွေးကို သုတ်သင်တတ်သည်။

ဆူးလေကြီး ။ ။ ဝဖြိုးစေ၊ ခြင်ဆီပွားစေ၏။ ကာမကို အားပေး၏။ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ကျောက်တည်၊ ဆီးအိမ်ရောဂါ၊ ဝစ္စမဂ်ကျသောရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ အရွှာအရွိုက်၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ အရေပြား၊ နှလုံး၊ မြင်းသရိုက်၊ နှုနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆေးကတ္တီပါ ။ ။ ကာမသတ္တိကို ဖြစ်စေ၏။ ညောင်းညာ၊ ဝနီ၊ ဆီး၊ နာတာရှည်၊ ရောင်တင်းရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။ အားတိုးဆေး၊ အကြောအဆစ် အရောင်တို့၌လည်း အကျိုးများသည်။

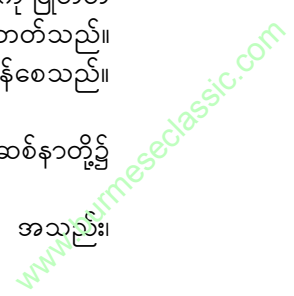
ဆေးခါးကြီး ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ ဝဖြိုးစေ၊ အဖျား၊ ခေါင်းကိုက်၊ အစာမကြေ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါတို့ကို အကျိုးပြု၏။

ဆေးခါးကြီး (သင်္ဘော) ။ ။ သင်္ဘောဆေးခါးကြီးသည် ကြေလွယ်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ ဝဖြိုးစေ၏။ အပူကိုနိုင်၏။ နူးညံ့စွာ ဝမ်းသက်စေ၏။ ပိုးကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ အစာအိမ်ကို စင်ကြယ်စေတတ်၏။ သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်၏။ ရေငတ်၊ နှုနာ၊ အနာပေါက်၊ မီးယပ်ဖြူ၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ရောင်တင်း၊ မြင်းသရိုက်၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဆေးခြောက် ။ ။ အစာကြေစေ၊ ရေငတ်စေသည်။ ခွန်အားကို ပြုတ် တည်။ ကာမကို အားပေးသည်။ စိတ်ကို တုန်လှုပ်စေသည်။ အိပ်စေတတ်သည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲစေ၊ မူးယစ်စေသည်။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ လေကို နိုင်သည်။ နှုနာရောဂါကို ပျောက်စေသည်။

ဆေးဝဠုန် ။ ။ မီးလောင်ဖု၊ ရက်ခြားဖျား၊ ပန်းနာ၊ အဆစ်နာတို့၌ ကောင်း သည်။

ဆေးဒန်းမြင်းသီလာ ။ ။ ဝမ်းသက်၊ အပူလွန်၊ အဆုတ်၊ အသည်း၊



သရက်ရွက်ခြောက်ခြင်း၊ ရေငတ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ လေသလိပ်၊ သည်းခြေ၊ သန္နိပါတ်အဖျား၊ အဆိပ်ရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။

ဆေးပုလဲ ။ ။ သန်ကျ၊ အစာကြေ၊ ခွန်အားတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ သည်းခြေ ပျက်ခြင်းတို့ကို နိုင်သည်။

(ဆေးပုလဲမူ၊ အခိုးပူ၏၊ ပြီးထူချဲ့စေ၊ သည်းခြေသွေးကို၊ မနှေးလတ်လတ်၊ ကြေစေတတ်ဟု၊ ဆုံးဖြတ်ဆေးသက်၊ ဆယ့်သုံးရက်တည်း။) **နရသုခိ**

ဆေးမခန်းသီး ။ ။ မြင်းသရိုက်၊ အအေးမိ၊ နှာစေး၊ အဖျားရောဂါများကို ပျောက်ကင်း၏။

ဆေးဝက်သခေါက် ။ ။ အစေးသည် အဆိပ်ရှိ၏။ အရေပြားရောဂါ၌ အကျိုးပြုသည်။

ဆေးသုဇယ်ချက် ။ ။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ပယ်၏။ သွေးအန်သွေးကျ၊ ရေငတ်၊ နှလုံး၊ ယားနာ၊ နူနာ၊ အဖျားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆေးဥတစ်လုံး ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ရက်၌ဖမ်းစားခြင်း၊ ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးစေ၏။ လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ အဖျားသွေး၊ ဒေါသ၊ နူနာ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆယ်ထပ်ချင်း ။ ။ သွေးလေကို ပွားစေ၏။ သလိပ်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဆယ့်နှစ်ရာသီအဖြူ ။ ။ ကြေလွယ်၏။ လေဒေါသကိုနိုင်၏။ တုလာသရော၊ ပိုး၊ အနာပေါက်၊ မြင်းသရိုက်၊ မျက်စိ၊ အနာမီးလျှံနာ၊ အဖျား၊ ယားနာတို့၌ ကောင်းသည်။

ဆားခါး (မြန်မာ) ။ ။ ချွေးထွက်စေ၏။ သည်းခြေလွန်၊ လေ၊ ကြို့ထိုး၊ ချောင်းဆိုး၊ အစာမကြေ၊ ဖျဉ်းစွဲရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆား(ဘင်္ဂလီ) ။ ။ ဘင်္ဂလီဆားသည် ဝမ်းသက်စေ၊ သွေးသည်းခြေကို ညီညွတ်စေ၊ အပုပ်ကြေစေ၏။ လေကို ထုတ်ဆောင်တတ်သည်။

ဆားပုပ်တစ်မျိုး ။ ။ သည်းခြေကို ဖြစ်စေ၊ နှုတ်မြိန်စေ၊ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ လေသလိပ်ကို ပယ်၏။ ပူခြင်း၊ ဂူလုံးရောဂါ၊ ထိုးအောင့်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

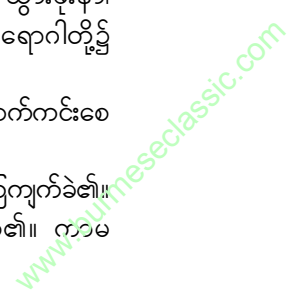
(ဆပုတ္တရီ၊ ပါဠိသေချာ၊ ဆားနှိုက်မှာမူ၊ ရသာသရုပ်၊ အလွန်ပုပ်၏၊ ဝေဂုဏ် ပြဋ္ဌာန်း၊ ဆန်းငါးခန်းကို၊ အစွမ်းသတ္တိ၊ တိုင်းမသိသည့်၊ ပေးဘိအကျိုး၊ ကမ္မည်းထိုးသည်၊ ဆားမျိုးအသေအချာတည်း။) **ရသဓာတု**

ဆင်ဒိုမြက် ။ ။ အမြစ်သည် ချွေးထုတ်ဆေး၊ ကိုယ်ပူကျဆေး၊ အဆုတ်ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

ဆင်လက်မောင်းကလေး ။ ။ ဝမ်း၊ ဆီးရွှင်စေ၏။ အဖုနာ၊ သွားဖုံးနာ၊ အနာပေါက်တို့ကို လိမ်းပေးရ၏။ အနာပြည်ပွားရန်နှင့် အဆိပ်၊ လေရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

ဆင်လက်မောင်းကြီး ။ ။ အဖျား၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အနာကို သုတ်သင်တတ်၏။ အသားနုကို တက်စေသည်။

ဆတ်စပါး ။ ။ လေကို ပြုတတ်၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဝဖြိုးစေတတ်၏။ မြင်းများအတွက် အလွန်အကျိုးပြု၏။ အဆီပွားစေ၏။ ဣမ



အားပေး၏။ ကိုယ်ဝန်ကို ငြိမ်သက်စေ၏။ ဆီးရွှင်စေသည်။

ဆတ်ဆတ်ချေ ။ ။ နှုတ်မြိန်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ လေ၊ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အရေပြား၊ သမင်ဖြူ၊ ပိုး၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်း၊ မျက်စိ ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

ဆတ်သွားဖူးအဖြူ ။ ။ ကြေလွယ်၏။ အရောင်အဆင်းကို ပြုတတ်၏။ ဆံပင်အနံ့မကောင်းခြင်းကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ လေ၊ သလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ကိုယ်နံ့နှင့် အရောင်အဆင်း မကောင်းခြင်းများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဆတ်သွားဖူး(ရွှေဝါရောင်) ။ ။ ကျန်းမာစေသည်။ ကာမကို အားပေးတတ် သည်။ မျက်စိရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆပ်ပြာ ။ ။ လေငန်း၊ သည်းခြေနှင့် သွေးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ၊ ဝမ်း ချုပ်ခြင်း၊ အပူငုပ်ခြင်း၊ အပူဝင်ခြင်း၊ စမြင်းခံခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဆန်ပေါက်ပေါက် ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ အစာကြေစေသည်။ လူနာများ နှင့် သင့်သည်။ မစာမကြေ၊ လေပြည့်ရောဂါကိုလည်း ပျောက်စေသည်။

ဆိတ်ချေးဖိုပင် ။ ။ လေနိုင်သည်။ ခါးနာ၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေ၊ ဆီးရောဂါ တို့၌ ကျေးဇူးများသည်။

ဆိတ်ချေးပင် ။ ။ လေနိုင်သည်။

ဆိတ်ဖလူးပင် ။ ။ သလိပ်ကို နိုင်သည်။ အဖျားပိုး၊ ချောင်းဆိုး၊ အဆုတ် ပြွန်ရောင်၊ အရေပြား၊ အဖျားကြီးရောဂါတို့ကို ပျောက်စေသည်။

ဆိတ်ဖူး ။ ။ လေသလိပ်၊ မြေကိုင်ရောဂါ၊ ဖုတ်ပြိတ္တာဖမ်းစားခြင်းကို နိုင် သည်။

ဆောင်းမေခါး(ကုလား) ။ ။ ကုလားဆောင်းမေခါးသည် ဝမ်းမီးတောက် စေ၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်စေ၊ ဝမ်းသက်စေသည်။ နှလုံးကို ကြံ့ခိုင်ပြည့်ဖြိုးစေသည်။ သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် နှလုံးထိုးအောင့်၊ ဂူလုံး၊ မူးယစ်၊ အဖျား၊ လေချုပ်၊ ကြီးထိုး၊ ဝမ်းတင်းရောင်၊ နှုတ်မမြိန်၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း စေသည်။



လေပ်(တောင်) ။ ။ ကြေလွယ်သည်။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ ခေါင်းကိုက်၊ ဝက်ရူး၊ မျက်စိရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

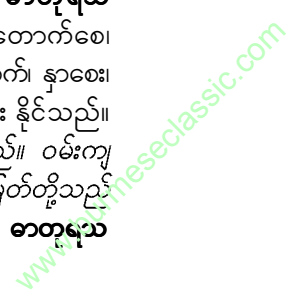
လေပ်(နီ) ။ ။ အရွက်နုသည် အဆိပ်ရှိသည်။

ဇဝက်သာ ။ ။ ဆီးရွှင်စေသည်။ ဂူလုံး၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ ထိုးအောင့်၊ အသည်းရောဂါ၊ အဖျား၊ အဖျား၊ ဝမ်းကိုက်၊ နို့၌ဖြစ်သောရောဂါ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ချောင်းဆိုး၊ ယောနီရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

(ဇဝက်သာသည် တုလာသရောနာကို ပယ်တတ်သည်။) **ဓာတုရသ**

ဇာတိပျိုဟ်သီး ။ ။ ကြေလွယ်သည်။ မြိန်စေသည်။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ ချုပ်စေ၏။ လေ၊ သလိပ်ကို နိုင်သည်။ ချောင်းဆိုး၊ ပိုး၊ အော့အန်၊ မြစ်ခြောက်၊ နှာစေး၊ နှလုံး၊ လည်ချောင်းရောဂါ၊ လေ၊ ဝမ်းသက်၊ တုလာသရောနာတို့ကိုလည်း နိုင်သည်။

(ဇာတိပျိုဟ်သီးသည် မူးဝေခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဝမ်းကျ ဝမ်းပျက်၊ ပိတ်၊ ကိုက်သောအခါ၌ ဇာတိပျိုဟ်သီး အရည်နှင့်သာ ရသေ့မြတ်တို့သည် ဆေးကို စီရင်တိုက်ကျွေး၍ ချီးမွမ်းတော်မူကုန်သည်။) **ဓာတုရသ**



ဇာတိပွိုဟ်ပွင့် ။ ။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ အလှတိုးစေ၊ ပါးစပ်စင်ကြယ်စေ၊
ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ သလိပ်ကို နိုင်သည်။ ချောင်းဆိုး၊ အော့အန်၊ ပန်းနာ၊
ရေငတ်ရောဂါတို့၌ အကျိုးများသည်။

ဇာတိပွိုဟ်သီး(တော) ။ ။ တောဇာတိပွိုဟ်သီးသည် ဇာတိပွိုဟ်ရိုးရိုးနှင့်
အကျိုးသွားတူသည်။

ဇောင်ချမ်း ။ ။ ချုပ်သည်။ သွေးကြွစေသည်။ အထက်လေကို နှိမ်နင်း
သည်။ အန်စေတတ်သည်။

(ဇောင်ချမ်းမြစ်မှာ၊ ရသာပြက်ပြက်၊ နံ့ခိုးထွက်၍၊ ကိုယ်လက်ဆင်းရဲ၊ ကိုက်ခဲ
ညောင်းညာ၊ လေးဖြာသောဓာတ်၊ ငန်းဆိပ်သတ်လျက်၊ ပုပ်သလိပ်စေး၊ သည်းခြေ
သွေးက၊ ဆိုရေးတလိုက်၊ နားကိုက်နားအူ၊ လွတ်မည်ဟူ၏၊ ဝမ်းမူကျသက်၊ ဆယ့်
ခြောက်ရက်လျှင်၊ မပျက်သွားမြဲ။)

နရသုခိ

ည

ညောင်ဖြူ ။ ။ အသီးသည် ပိုးသေစေရန် ပန်းနာ၊ အော့အန်တို့၌
ကောင်းသည်။

ညောင်သပြေ ။ ။ အမြစ်ပြုတ်ရည်သည် ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ နူးညံ့စွာ
ဝမ်းသက်စေသည်။

တ

တစ်ဆယ့်နှစ်ရာသီ ။ ။ အမြစ်ပြုတ်ရည်သည် လွန်စွာ သားဖွားစေသည်။
အရွက်သည် အဖုနာ၊ အအေးမိခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အား လျင်မြန်စွာ ဖျတ်လတ်စေခြင်း
တို့၌ ကောင်း၏။

တမာ ။ ။ ပန်းတမာသီးသည် အန်ဆေး၊ ဝမ်းဗိုက်အောင့်နှင့် ငှက်ဖျားတို့၌
ကောင်း၏။

(ခွဲဝေတမာ၊ ရွက်တမာမူ၊ ရသာခါးဘိ၊ သို့သတ္တိကြောင့်၊ ပိတ္တိသေမှ၊ ဓာတ်
နှစ်ဝနှင့်၊ မုတ္တကိတ္တ၊ ကာလရောဂါ၊ လောင်စာတူရွှိုက်၊ လှိုက်လှဲတစ်တန်၊ သင်္ဂပိတ္တ၊
သည်းခြေပျက်နာ၊ နာသည်များကို၊ လွင့်ရှားစေဘိ၊ ဂုသျှိရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးနာလည်း
ဝေစွာစတန်၊ ပဟန္တိတာ၊ မိန့်ခွဲမှာသည်။)

ရသာဓာတု

တမာကြီး ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ ပိုး၊ အော့အန်၊ အနာပေါက်၊
ဖောရောင်၊ အဆိပ်၊ နူနာ၊ နှလုံးပူ၊ ပင်ပန်း၊ အဖျား၊ ချောင်းဆိုး၊ ရေငတ်၊ နှုတ်မမြိန်၊
သွေးဖောက်ပြန်၊ တုလာသရောနာများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

(တမာပုံသေ၊ အကြီးပေတည့်၊ ထူးထွေရသာ၊ ကသဝနှင့်၊ သီတရောနှောက်၊
အချမ်းရောက်ကာ၊ အရှောက်စောစွာ၊ ကုတ္တိရာဟု၊ ရောဂါခပင်း၊ ဝမ်းလားခြင်းကို၊
စင်ကင်းခဏ၊ ပယ်စေရသည်။)

ရသဓာတု

တမာဆီ ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေသည်။ ပိုး၊ နူနာ၊ အနာပေါက်၊
ဝါတပိတ်၊ မြင်းသရိုက်၊ အဖျား၊ ဖောရောင်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ သွေးရောဂါ၊ သည်းခြေဖျား
တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

တရော်ပင် ။ ။ အစေးသည် အလွန် ဝမ်းသက်စေ၏။ အဆိပ်ရောဂါ၊
အနာပေါက်၊ အရေပြား၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

တရပင်ဆီ ။ ။ သုက်၊ သည်းခြေ၊ အရောင်အဆင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။



ရှိခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ သုက်ပွားခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေသည်။ လေချုပ်၊ အရူး၊ ဝက်ရူး၊ ဝမ်းဗိုက်အောင့်၊ အဖျား၊ မျက်စိရောဂါ၊ ရက်ခွက်ဖမ်းစားခြင်း၊ အစာမကြေ၊ ခယရုပ်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ယောနီရောဂါ၊ နားရောဂါ၊ ပွေးနာ၊ ခေါင်းရောဂါ၊ ဖောရောင်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ထောပတ်ငှက်ပျော ။ ။ အသီးမှည့်သည် အားနှင့် ကာမကို ဖြစ်စေသည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ ရေငတ်၊ နူနာ၊ အစာမကြေ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ပူခြင်း၊ သည်းခြေပျက်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ထောလပတ်ပင် ။ ။ အရွက်သည် ပွေး၊ ညှင်း၊ တင်းတိတ် ပျောက်စေ၏။ အမြစ်ခေါက်သည် ရေယုန်၊ အရေပြား၊ ဖောရောင်ခြင်းတို့၌ ကောင်း၏။

ထောက်ကြံ့ ။ ။ အနာပေါက်၊ ချောင်းဆိုး ရောဂါတို့ကို ပျောက်စေ၏။ အရိုးကျိုး တို့ကို ဆက်စေ၏။ သွေးယိုစီးခြင်းကို ပိတ်စေ၏။ လေဒေါသကို နိုင်၏။

ထောက်ကြံ့ရွက်ကြီး ။ ။ အခေါက်သည် အားဆေး၌ အကျိုးပြု၏။

၅

ဒမဇယ် ။ ။ ပိုးများကို လည်းကောင်း၊ ငါးများကို လည်းကောင်း သေစေ၏။

ဒဟတ်မြစ် ။ ။ ပွေးနိုင်၏။ လေကြွစေ၏။ ဆေးသုံးထက် ထင်းသုံးအနေဖြင့် ပို၍ သုံး၏။

(ဒဟတ်မြစ်သည် ပူတတ်၏။ သွေးကိုလည်း ငြိမ်းစေ၏။ လေကိုလည်း ကြေစေတတ်သည်။)

ဓာတုရသ

ဒဟဿကို ။ ။ အမြစ်သည် ဝပြုံးစေ၏။ ဓာတ်ကို ပြောင်းစေ၏။ ကာမကို အားပေး၏။ အိပ်ပျော်စေ၏။ ဆီးများစေ၏။ အားနည်း၊ အဖုအကျိတ်နှင့် ခယရုပ်ရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။ (ဒဟတ်သကို)

ဒဟတ်သကိုင်း ။ ။ ပူ၏။ သွက္တာပါဒ၊ လေငန်းရောဂါတို့၌ အသုံးကျ၏။ (ဒဟတ်သကိုင်းသည် ပူ၏။ သွေးကိုကြွစေတတ်သည်။ လေကိုကြေစေသည်။)

ဓာတုရသ

ဒါနသုခ ။ ။ တုန်ဖျား၊ အော့အန်၊ သွားကိုက်၊ ရာသီသွေးလွန်၊ ညောင်းကျခြင်းတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

ဒန်ကျွဲပင် ။ ။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ပိုးကို ပယ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ ပန်းနာ၊ ပွေးနာတို့၌လည်း အကျိုးများ၏။

ဒန်တလက် ။ ။ ခွန်အားဖြစ်စေ၏။ မီးလောင်၊ အပူလောင်ခြင်း၊ အဆစ်အဆက်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။

ဒန်သလွန်(အချိုသီး) ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်၏။ ထိုးအောင့်၊ နူနာ၊ ပန်းနာ၊ လေတဂူရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(ဒန်သလွန်မှာ၊ ပူဆာတစ်ရပ်၊ စပ်သည်တဝ၊ ရသချိုလျက်၊ တတ်သည်သဘော၊ သို့ရောနှော၍၊ ရောင်သောအနာ၊ မကြာလွတ်နိတ်၊ မုတ္တကျိတ်လည်း၊ မနှိပ်စက်ရာ၊ သူဆီးကာသည်၊ ရသာ အထူးအထွေတည်း။

ဒန်သလွန်မှာ၊ ဥက္ကာကတ္တု၊ မရုရသ၊ ထက်လှသဘော၊ သို့ကျော်စော၍၊ အဝပေါဂါဟိ၊ ရောင်သည်ရှိသား၊ ရောဂီရွေ့ဆုတ်၊ မုတ္တကိတ်နာ၊ ချမ်းသာစေရ။)

ရသဓာတု



ဒန့်သလွန်(အခါးသီး) ။ ။ ခွန်အားကို အလွန်ဖြစ်စေ၊ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ နူးညံ့စွာ ဝမ်းသက်စေ၏။ လေသည်းခြေကို နိုင်၏။

ဖောရောင်၊ ပန်းနာတို့ ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဒန့်သလွန်ဆီ ။ ။ လေသလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ အရေပြားရောဂါ၊ အနာပေါက်၊ ယားနာ၊ ဖောရောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဒန်းကြီးပင် ။ ။ အပူကို နိုင်၏။ ပျို့အန်စေ၏။ သလိပ်နှင့်နူနာကို ပယ်တတ်၏။ ဓာတ်ချုပ်စေတတ်၏။ အဖျားကို ပယ်နိုင်၏။

ဒေါက်ခွရွက် ။ ။ အနည်းငယ် ဝမ်းသက်စေ၏။ သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ လေကို ပြုတတ်၏။ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ယစ်မူးခြင်း၊ ပန်းနာ၊ အဆိပ်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဒေါင့်တလောင် ။ ။ အရွက်သည် လည်ချောင်းနာ၊ အမြစ်သည် ဂနီရောဂါတို့၌ အကျိုးများ၏။

ဒေါင်းစပါး ။ ။ အကျိုးသွားကို တဲစာမြက်တွင် ကြည့်ပါ။

ဒေါင်းဆပ်ပြာ ။ ။ ကိုယ်ဖူးရောင်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ မီးလောင်ဖုထခြင်းတို့ကို ပျောက်စေ၏။

၀

မေင်း ။ ။ အခေါက်သည် ဝမ်းသက်၊ သွေးယို၊ အဆိပ်၊ မျက်စိ၊ အပွင့်သည် သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

ဝေယ်ဗိုင်း ။ ။ အစေ့သည် ပိုးနှင့်သန်တို့ကို ပျက်စီးစေ၏။ အရွက်သည် အူတွင်းလေကို ထွက်စေသည်။ ဝမ်းဗိုက်နာကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

န

နဂါးချေး ။ ။ အသက်ရှည်စေ၊ သလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၊ မလတို့ကို ဖြိုခွဲတတ်၏။ ၎င်းပြင် အဆိပ်၊ မျက်စိရောဂါ၊ အနာပေါက်တို့၌ ကောင်း၏။

နဂါးချဉ်ကျောက် ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ၊ သနို့ပါတ်၊ ငန်းရောဂါ၊ မြွေဆိပ်၊ ကင်းဆိပ်၊ ခွေးရူးဆိပ်တို့ကို နိုင်၏။

နဂါးမောက်(အဖြူ) ။ ။ အမြစ်သည် သလိပ်၊ ပိုး၊ အစာမကြေ၊ နာတာရှည်ဖျား၊ ငှက်ဖျားကို ပယ်တတ်၏။

နကျယ်ပန်း ။ ။ အသံကောင်းစေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ အသံပျက်၊ အသံဝင်၊ ချောင်းဆိုး၊ အရေပြား၊ ဖောရောင်၊ ခေါင်းကိုက်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ ၌ ကောင်း၏။

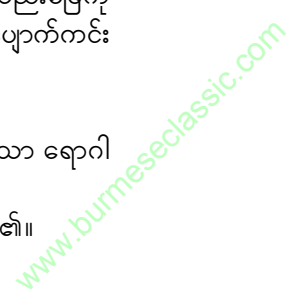
နဘဲပင် ။ ။ လေဒေါသကိုနိုင်၏။ ဝမ်းသက်၊ နှလုံးရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။

နမဏီသန်လျက် ။ ။ အခေါက်သည် သလိပ်ကိုနိုင်၏။ သည်းခြေကို ရွှင်စေ၏။ အသီးသည် ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ပူခြင်း၊ ယားယံခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အရွက်သည် မြင်းသရိုက်ရောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

နရပသီ ။ ။ လေသလိပ်နာကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

နရုကြီး ။ ။ နို့ထွက်စေ၏။ ကလေးများ ခြောက်သွေ့တတ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

နဂမ ။ ။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ဒဏ်ရာဖြစ်ခြင်းတို့ကို နိုင်၏။



နာဂမိန် ။ ။ အနာပေါက်အမျိုးမျိုး၊ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို နိုင်၏။

နာဂမောက် ။ ။ (၉၆) ပါးသော ရောဂါကို နိုင်၏။

နာဂမိုင်း ။ ။ အဆိပ်ဟူသရွေ့ကို နိုင်၏။

နေကြာပန်း ။ ။ ပိုးကို သတ်တတ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ အဖျား၊ အရေပြား၊ ယားယံခြင်း၊ အနာပေါက်၊ နူနာ၊ တုန်ဖျား၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ တုလာသ ရောနာ၊ ဝါသင့်နာ၊ ယောနိနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကျောက်တည်၊ ဆီးအောင့်၊ ကင်းမြီး ကောက်ဆိပ်၊ ဂူလုံးရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

နေလှည့်သီး ။ ။ မြိန်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြု၏။ လေ၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ နှလုံး၊ ပန်းနာ၊ နူနာ၊ တုလာသရောနာ၊ အဖျား၊ ပိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

နီလာ ။ ။ အားကို ပွားစေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ သုက်အား၊ ပညာကို ပွားစေသည်။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ အသက်ကို ရှည်စေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးနာကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

နီကိုဥ ။ ။ အရွက်သည် ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ လေပွားစေ၏။ ချောင်းဆိုး၊ သည်းခြေပျက်နာ၊ အဖျား၊ အရေပြားရောဂါ၊ ယောနိရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်နာရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

နွယ်ချို ။ ။ ခွန်အား၊ သုက်ပွားစေ။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ အရောင် အဆင်းကို ကောင်းစေ၊ အသံ၊ ဆံပင်ကို ကောင်းစေ၏။ လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ သွေးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ၊ အနာပေါက်၊ ရောင်တင်းခြင်း၊ အဆိပ်၊ အော့အန်၊ ပါဒရက်၊ ရေငတ်၊ ပျို့၊ ခယရုပ်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဝါတပိတ်ရောဂါတို့ကို ပျောက် ကင်းစေ၏။

နွယ်သာကီ ။ ။ ကာမကို အားပေး၏။ အားဖြစ်စေ၏။ နာကျင်ကိုက်ခဲ ခြင်းနှင့် မြွေဆိပ်ကို နိုင်၏။ ခါးနာ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဝဲခြောက်နာတို့ကို လည်း ပျောက် ကင်းစေ၏။

နံ့သာဖြူ ။ ။ အသားနှစ်သည် ကြေကျက်လွယ်၏။ နှစ်သက်စေ၏။ လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်သည်။ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါ၊ ရေငတ်၊ အော့အန်ခြင်းကို နိုင်၏။

နံ့သာပုဏ္ဏား ။ ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ သုက်ပွားစေ၊ နှလုံးနှစ်သက်စေ၊ လေသည်းခြေကို နိုင်၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါ၊ ရေငတ်၊ အော့အန်ခြင်းကို နိုင်သည်။

နွားထမင်းပင် ။ ။ အမြစ်ရည်သည် ခေါင်းကိုက်ဆေး၌ အကျိုးပြု၏။

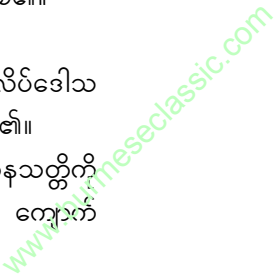
နွားလျှာကြီးရွက် ။ ။ သွေးကို နိုင်၏။ လေကို ကြွစေတတ်၏။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ ဆီးရောဂါ၊ မုတ္တကိတ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

နတ်ကောက် ။ ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ပယ်တတ်၏။ သုက်၊ ခွန်အားဖြိုးခြင်း၊ နှုတ်မြိန်ခြင်းတို့ကို ပြုတတ်၏။ ပြေပြစ်၏။ ဆီးရွှင်စေ၏။

နတ်ရေတကောင်းပွင့် ။ ။ မှုက္ခရရောဂါ၌ ကောင်းသည်။

နှပ်ချိုသီးအငယ်မျိုး ။ ။ ပဉ္စငါးပါးသည် ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။ သလိပ်ဒေါသ ကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အဆိပ်၊ ဖောရောင်၊ သလိပ်ရောဂါတို့ကိုလည်း နိုင်၏။

နှပ်ချိုသီးအကြီး ။ ။ ပဉ္စငါးပါးသည် ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ပါစနသတ္တိကို စင်ကြယ်စေ၏။ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် မြင်းသရိုက်၊ အနာပေါက်၊ ကျောက်



တည်၊ ထိုးအောင့်၊ အရေပြားရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

နှပ်ချိုဆီ ။ ။ ဆံပင်၊ နှုနာ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါတို့၌ အကျိုးများ၏။

နန်းလုံးကြိုင်ပင် ။ ။ ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်းကို ပယ်တတ်၏။ ၎င်းပြင် ဖောရောင်၊ ခံတွင်း၊ သွား၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ဝမ်းသက်၊ ချောင်းဆိုး၊ ရေယုန်၊ အဆိပ်သင့်၊ ပိုး၊ နှုနာ၊ အဆိပ်ရှိသော အနာပေါက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

နို့ရည် (လူမိန်းမ) ။ ။ မိန်းမနို့ရည်သည် ကြေလွယ်၏။ လူတို့နှင့် သင့်၏။ အစာကြေခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ဓာတ်တို့ကို ပွားစေခြင်း၊ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းတို့ကို ပြုတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြုတတ်၏။ လေသည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ တိမ်သလ္လာရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

နို့ရည် (မြင်း) ။ ။ မြင်းနို့သည် ခြောက်ထပ်စေ၏။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ ကြေလွယ်၏။ လေဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် မြစ်ခြောက်နာ၊ လေရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။

၀

ပညာလင်္ကာ ။ ။ သွေးလေတို့ကို ကြေတတ်၏။ သလိပ်ဒေါသကို ဖောက်ပြန်ရာ၌ ကောင်း၏။ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ လည်ပင်းရောဂါ၊ အဖုအကျိတ်တို့ကို နိုင်သည်။

(ပညာလင်္ကာ၊ ချဉ်ဖန်ခါးဟု၊ လေးပါးဝမ်းဓာတ်၊ လျှောတတ်ကြောင်းခြင်း၊ ရိဆင်းလူပျိုနာ၊ သို့များစွာကို၊ ချမ်းသာစေလျက်၊ ခုနစ်ရက်တွင်၊ ဆေးသက်ကုန်ပျောက်။)

နရသုခိ

ပတဲကောကြီး ။ ။ မြိန်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ၎င်းပြင် လေ၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။ ချောင်းဆိုး၊ ခံတွင်းနှင့် လည်ချောင်းရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။

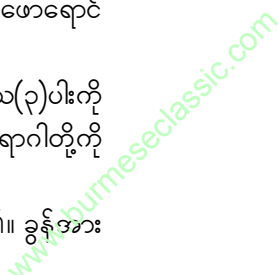
ပရနွဝါ (အဖြူ) ။ ။ မြိန်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ခြောက်ထပ်ခြင်း၊ ဝမ်းသက်ခြင်း၊ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကိုနိုင်၏။ ရောင်တင်း၊ မြင်းသရိုက်၊ ချောင်းဆိုး၊ ဝါသင့်နာ၊ အဆိပ်၊ ဝမ်းအောင့်၊ ရင်ဘတ်ဒဏ်သင့်နာတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။

ပရနွဝါ(အနီ) ။ ။ ကြေလွယ်၏။ လေကိုပြုတတ်၏။ ချုပ်၏။ သလိပ်သည်းခြေ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်စေ၏။ ဖောရောင်၊ မီးယပ်၊ ဝါသင့်နာတို့၌လည်း ကောင်း၏။

ပရနွဝါ(အညို) ။ ။ အသက်ရှည်စေ၏။ နှလုံးရောဂါ၊ ဝါသင့်နာ၊ ဖောရောင်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ လေနှင့် သလိပ်ကိုပယ်တတ်၏။

ပီလောအယဉ်(အချို) ။ ။ မလတို့ကို ခြောက်သွေ့စေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ဂူလုံး၊ ထိုးအောင့်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ မြင်းသရိုက်၊ အဆိပ်သင့်ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

ပီလောရိုင်း(အဖို) ။ ။ တက်၏။ ချုပ်၏။ တွန့်ရွံ့စေ၏။ နူးညံ့၏။ ခွန်အား



ပေးတတ်၏။ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေ၏။ (အယဉ်၌ဖြစ်သော ရောဂါများနှင့်) မြင်းဖု၊ အစိုနာ၊ ရေဖျဉ်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဝီလော(အခါ) ။ ။ အူကို တွန့်ရှုံ့စေ၏။ မြင်းဖု၊ အစို၊ ရေဖျဉ်း၊ မြင်းသရိုက်၊ ပိတ်ဝမ်းရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

ဝီလော(ဖြန့်ခေါင်းသုံးခု) ။ ။ ဆီးဝမ်းရွင်စေ၊ ဓာတ်တို့ကို ပြည့်ဖြိုးစေ၏။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ ပျစ်ချွဲ၏။ ပညာကို အကျိုးပြု၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ နှုတ်မမြိန်ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

ပုစွန်ခြေကြီး ။ ။ အပင်သည် နမိုးနီးယားရောဂါ၌ လည်းကောင်း၊ အမြစ်သည် အူ၌ဖြစ်သော ရောဂါများအတွက် လည်းကောင်း အကျိုးပြု၏။

ပုလဲ ။ ။ သုက်၊ ခွန်အားဖြိုးမှုကို ဖြစ်စေ၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။

ပူးသား ။ ။ ဓာတ်ကုန်ခန်းခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာတို့၌ ကောင်း၏။

ပေပင် ။ ။ သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။ သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ အချို့သော လေတို့ကို ဖောက်ပြန်စေ၏။

ပဲတောပဲ ။ ။ အမြစ်မှာ အလွန်ချုပ်၏။ ဝမ်းသက်၊ အစာမကြေ၊ ဝမ်းအောင့်ရောဂါတို့၌ အလွန်ကောင်းသည်။

ပဲကျား ။ ။ ချုပ်၏။ အဖျားရောဂါ၌ အစာအာဟာရအဖြစ်ဖြင့် အကျိုးပြုသည်။

ပဲချဉ်ပေါင် ။ ။ အသက်ရှည်သည်။ သလိပ်ကို နိုင်၏။ သည်းခြေနာကို ပျောက်ကင်း၏။ လေကို ပွစေတတ်၏။ အစေ့သည် ထက်မြက်၏။ အလွန်ခြောက်ထပ်စေ၏။ အူကို တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ အားကို ဖြစ်စေ၏။ သလိပ်ကို နိုင်၏။ သည်းခြေပျက်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ လေကို အလွန် ပျက်စေတတ်၏။ ၎င်းပြင် နှလုံးရောဂါ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပူခြင်း၊ မြင်းသရိုက်၊ စိတ်ချောက်ချားခြင်း၊ ခြေဆွံ့ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပဲစင်းခုံ (ပဲစင်းခုံး၊ ပဲစင်းငုံ) ။ ။ မြိန်စေ၏။ ကြောခဲ၏။ ခြောက်ထပ်၏။ လေကို ပြုတတ်၏။ မလတို့ကို ချုပ်စေ၏။ အရောင်အဆင်းကို ပွားစေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ အဆိပ်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ဂူလုံး၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

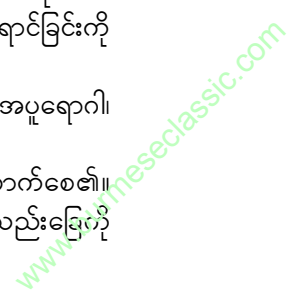
(ပဲစင်းငုံမှာ မဓုရသ၊ ချိုလှသဘော၊ လွန်ပြန့်ပြော၏။ မနောစွဲယူ၊ ခပ်သိမ်းလူတို့၊ နှုနာကုဋ္ဌ၊ စွဲခြင်းစသား၊ ချမ်းမြသာယာ၊ ငြိမ်းစေပါမူ၊ လေနာမဝေ။)

ရသဓာတု

ပဲစင်းငုံဆီ ။ ။ ထက်မြက် ကြေလွယ်သည်။ မလတို့ကို တားမြစ်တတ်သည်။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းကို တားမြစ်သည်။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ ၎င်းပြင် ယားယံ၊ နှုနာပိုး၊ အဆီရောဂါ၊ အနာပေါက်၊ ဖောရောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပဲဒလက် ။ ။ ကြောခဲ၏။ ခွန်အား၊ နှုတ်မြိန်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ အပူရောဂါ၊ သည်းခြေပျက်နာ၊ အနာရင်းခြင်းတို့၌ ကောင်းသည်။

ပဲနံ့သာ ။ ။ ကြေလွယ်၏။ မလတို့ကို ချုပ်စေ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ခြောက်ထပ်၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၏။ သွေးသည်းခြေကို



ဖောက်ပြန်စေ၏။ သလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ နှုတ်မမြိန်၊ အန်ခြင်း၊ ပါဒရက်၊ ချောင်း၊ မြင်းသရိုက်၊ ပိုးရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။

ပဲပြား ။ ။ အစေ့သည် ဝမ်းသက်၊ အစာမကြော၊ ဝမ်းကိုက်၊ အတွင်းပူ၊ အလွန်အေးခြင်း၊ ဆီးအောင့်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ အရေပြား၊ နူနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပဲပုပ် ။ ။ အခွံသည် တွန့်ရုံ့စေတတ်၏။ ဝမ်းသက်၊ အူ၌ဖြစ်သော ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

ပဲပုပ်ကလေး(အဖြူ) ။ ။ အမြစ်မှရသော အဆီသည် ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၌ အရွက်သည် လေရောဂါ၌ ကောင်းသည်။

ပဲလင်းမြွေသီး ။ ။ အားဖြစ်စေ၊ နှုတ်မြိန်စေ၏။ လေ၊ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ခယရုပ်၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။

ပဲလွန်း ။ ။ ကြေခဲ၏။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေသည်။ နှုတ်မြိန်စေသည်။ လေကို ပြုတတ်သည်။ နို့ရည်အားကို ဖြစ်စေသည်။ ခြောက်ထပ်စေသည်။

(ပဲလွန်းခြင်းရာ၊ ရသာစိစစ်၊ ရွေးချယ်လစ်သော်၊ တံတစ်တခွ၊ ဧကန္တတည့်၊ ရသဆိပ်မော၊ ထိုသဘောကြောင့်၊ လောဟိသေမှ၊ ပိတ္တသည်းခြေ၊ ဓာတ်သုံးထွေကို၊ ဆူဝေခဲကျိတ်၊ ရက္ခဖိတ်က၊ ရတ္တသညာ၊ ကူနာလည်းကောင်း၊ ပျောက်ပြေရှောင်း၏)

ရသဓာတု

ပဲလွန်းရွက် ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ပယ်တတ်သည်။ ကျောက်ဝက်သက်ရောဂါ၌ ကောင်း၏။

(ပဲလွန်းရွက်၏ ဂုဏ်သီရိကား၊ လောဟိတသွေး၊ နှေးနွဲ့ဖင့်ဖင့်၊ တက်ချိန်သင့်လျက်၊ အခွင့်မသာ၊ မတက်ပါမှ၊ ဆောစွာတက်ဘိ၊ နိစ္စတိဟု၊ ပါဠိပြန်ကြိုင်၊ ရနံ့လှိုင်ရှင်၊ စိုးပိုင်သေတတ်၊ အဆိပ်ကပ်သို့၊ ဓာတ်မီးခိုးလျှံ၊ ဖြစ်ပြန်တစ်ချက်၊ ကျောက်ဝက်သက်ကို၊ ပျောက်ပျက်စေဘိ၊ တစ်နည်းသိလော၊ ဣစ္ဆိဝံသေ၊ ဝမ်းရပ်စေမှ၊ ပိတ္တရောဂါ၊ ကင်းကွာအောင်မြင်၊ ငြိမ်းမြဲပင်တည်း။)

ရသဓာတု

ပဲလွန်းအနက်ရွက် ။ ။ မစာမကြေ၊ ဝမ်း၊ ရင်ခွန်၊ လေးလံခြင်းတို့၌ ကောင်းသည်။

ပဲသီးတောင့် ။ ။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။ ခြောက်ထပ်၏။ လေကိုပြုတတ်သည်။ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ နို့ရည်ပွားခြင်း၊ အားခွန်တိုးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။

ပင်လယ်ရေမြုပ် ။ ။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ဆီးရောဂါ၊ အနာပေါက်ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

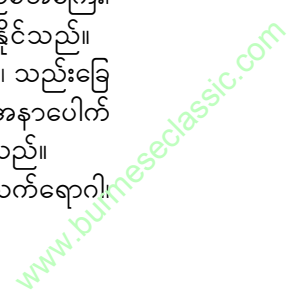
ပင့် ကူ အိမ် ။ ။ ငှက်ဖျား၊ တသသဖျား၊ တတိယအဖျား၊ စတုတ္ထကအဖျား တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပန်းခြောက် ။ ။ ဝမ်းဗိုက်အောင့်သောရောဂါ၌ ကောင်းသည်။

ပန်းမ ။ ။ နှလုံးသွေးဆူခြင်း၊ သွေးတက်ခြင်း၊ သွေးအညစ်အကြေး၊ ဒေါသ၊ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ ခံတွင်းနာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ သည်းခြေနာတို့ကို နိုင်သည်။

ပန်းရင်း(အဝါ) ။ ။ အစာကို ကြေစေ၏။ အပူ၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ သည်းခြေဖျား၊ အဖျားအော့အန်၊ ရေငတ်၊ သွေးဒေါသ၊ ရေယုန်၊ ဆီးအောင့်၊ အနာပေါက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သလိပ်သည်းခြေကို ပယ်တတ်သည်။

ပန်းလက်ဖက်ပင် ။ ။ အရွက်သည် အစာကြေစေ၏။ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ဝမ်းအောင့်ရောဂါ၊ ပိတ်ဝမ်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။



ပန်းလဲပွင့် ။ ။ ခြောက်ထပ်စေ၏။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။ အပွင့်ပြုတ်ရည်သည် မီးယပ်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပိတ်ချင်းသီး ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ကြေကျက်ခြင်း၊ သုက်ပွားခြင်း၊ ဝမ်းသက်ခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ ပြေပြစ်သည်။ လေသလိပ် ဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ဝမ်းဗိုက်၊ အဖျား၊ နူနာ၊ တုလာ သရောနာ၊ ဂူလုံး၊ ခယရုပ်၊ မြင်းသရိုက်၊ အဖျား၊ ထိုးအောင့်၊ အစာမကြေ၊ လေပြည့် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပိတ်ချင်းသီး(ဆင်) ။ ။ ဆင်ပိတ်ချင်းသီးသည် ထက်မြက်၏။ ချုပ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ လေသလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။

ပိတ်ချင်း (တော) ။ ။ တောပိတ်ချင်းသီးသည် ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ နှုတ်မြိန်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ စိမ်းသောပိတ်ချင်းသည် ဂုဏ်လွန်ကဲ၏။ ခြောက်သော ပိတ်ချင်းသည် ဂုဏ်နည်းပါးသည်။

ပိတ်သင်းကပ် ။ ။ အမြစ်သည် အဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ရေငတ်ခြင်း၊ ဆီးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ မြင်းဖုအစိုနာ၊ အရေပြားရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ လေရောဂါတို့၌ ကျေးဇူး ပြုသည်။ အရွက်သည် ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ အနာပေါက်၊ နူနာ၊ အရေပြားရောဂါ တို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေ၏။ အပွင့်သည် ဆီးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ လည်ပင်း ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။ အသီးသည် ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ အော့အန်၊ ရေငတ်၊ ဆီး ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။ အစေ့ဆီသည် ဆီးချို၊ မျက်စိ၊ ပိတ်ဝမ်းရောဂါတို့၌ အကျိုး ပြုသည်။

ပိန်းပင် ။ ။ ကြေလွယ်သည်။ ဖောရောင်၊ နှလုံးကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သည်းခြေကို ငြိမ်းစေ၏။ သွေးနှင့်စပ်သောရောဂါ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ နူနာ၊ အဖျား ဝမ်းဗိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပေါက်ပင် ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ သုက်ပွားစေ၊ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၊ ကျိုးသော အရိုးကို ဆက်စေ၏။ ပြေပြစ်၏။ ဝမ်းအောင့်၊ မြင်းသရိုက်၊ ပိုး၊ အနာပေါက်၊ ဂူလုံး ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပေါက်ပန်းဖြူပွင့် ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ စတုတ္ထကအဖျား၊ ညဉ့်အခါ မျက်စိမမြင်ခြင်း၊ ထိပ်ကပ်နာတို့၌ ကောင်းသည်။

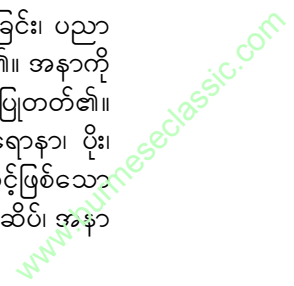
(ပေါက်ပန်းဖြူမှာ နာဂဝိသ၊ နဂါဆိပ်မူ၊ တူဘိသေချာ၊ ငန်းအနာမှာ၊ မဟာ ယန္တီ၊ ပယ်နိုင်၏။)

ရသဓာတု

ပေါက်သီးပင် ။ ။ အပင်သည် အရေပြားရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ပျားဖယောင်း ။ ။ နူးညံ့၏။ ပျစ်ချွေ၏။ အရိုးကို ဆက်စေတတ်၏။ အနာကို အကျိုးပြု၏။ လေဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် နူနာ၊ ရေယုန်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ လေရောဂါ၊ ဝမ်းသက်၊ အစာမကြေရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

ပျားရည် ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ ကာမနှစ်သက်ခြင်း၊ ပညာ အရောင်အဆင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ အသံ၊ မျက်စိ၊ ဝမ်းမီးတို့ကို အကျိုးပြု၏။ အနာကို သုတ်သင်တတ်၏။ အကြောကို စင်ကြယ်စေ၏။ လေကို အနည်းငယ် ပြုတတ်၏။ ၎င်းပြင် နူနာ၊ မြင်းသရိုက်၊ ချောင်းဆိုး၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ တုလာသရောနာ၊ ပိုး၊ အဆီ၊ ပျို့အန်၊ ရေငတ်၊ ဝမ်းသက်၊ ပူခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ခယရုပ်၊ ခယရုပ်အဆီတိုး၊ ကြို့ထိုး၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်၊ လေရောဂါ၊ အဆိပ်၊ အနာ



ပြည့်စေခြင်း၊ အကျိုးဆက်ခြင်းတို့၌ များစွာ ကျေးဇူးပြု၏။ သုတ်သင်တတ်၏။
(ပျားရည်နှစ်တန်၊ သို့မှတ်ရန်ကြောင့်၊ သစ်ပြန်ကြဟောင်း၊ ဤနှစ်ကြောင်း
တွင်၊ ၎င်းအသစ်၊ ဖုတ်ခဲညစ်သား၊ စင်စစ်မှန်သည်။ ပျားအရည်မှ၊ ဆွံ့သည်ကိုယ်
လက်၊ ပျောက်ပျက်သလိပ်၊ အကြောင်းဟိတ်သည်၊ နိမိတ်ခြားနား၊ ဟောင်းသော
ပျားကား၊ တိုးပွားပညာ၊ ပြည့်စုံစွာလျက်၊ အနာမူလ၊ မှန်သမျှကို၊ ဘဂ္ဂပိုင်းခြား၊
ချက်ချင်းစားမှ၊ ဘယမောဟာ၊ အနာငြိမ်းလွတ်၊ ဝမ်းတန်ရပ်သည်၊ ပညတ်အာဒိ၊
ပြည့်နိုးတည်း။)

ရသဓာတု

ပျဉ်းမပင် ။ ။ ထက်မြက်စေ၊ အဖျားပျောက်စေ၊ အခေါက်နှင့်အရွက်သည်
ဝမ်းသက်စေ၏။ အစေ့သည် ငိုက်ပျဉ်းစေတတ်သည်။

ပျဉ်းတော်သိမ် ။ ။ နူနာ၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ပိုးရောဂါ၊ ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်း၊
အဆိပ်ရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။

ပျဉ်းတော်သိမ် (တော) ။ ။ တောပျဉ်းတော်သိမ်သည် အခေါက်မှာ
တိရစ္ဆာန်ဆေး၊ အမှုန်သည် အနာများ၌ အကျိုးပြုသည်။

ပတ္တမြား ။ ။ ချို၏။ နူးညံ့၏။ လေကို ပယ်တတ်၏။ ရသာယနဆေးမျိုး
ဖြစ်၏။ သလိပ်ကိုလည်း နိုင်၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ သုတ်သွေးပွားစေ၏။ ခယရုပ်
ရောဂါကို ပယ်နိုင်၏။

ပြောင်ချို ။ ။ နူနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ဆီးအောင့်၊ အလွန်ပူလောင်သော
ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပြောင်းဖူး ။ ။ လေကို ပြုတတ်၏။ သလိပ်သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။
တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ ခြောက်ထပ်စေသည်။ အစိမ်းသည် ဝပြိုးစေတတ်၏။ နှုတ်မြိန်
စေတတ်၏။

ပြောင်းခါး ။ ။ အမြစ်သည် ဆီးရွှင်စေ၏။ သားဖွားသောအချိန်တွင်
သားဖွားခန်း၌ အခိုးလွတ်ပေးရသည်။

ပွေးသား ။ ။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေသည်။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ
တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ပွေးကိုင်း ။ ။ ချုပ်ခြင်း၊ အသည်းရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ အဖျဉ်းရောဂါ၊
ဝိသမဖျား၊ ကိုယ်ရေဝါခြင်း၊ ကိုယ်ရေဖျော့ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အထူး
အားဖြင့် ဘုံဘိုင်နယ်ဖြစ် ပွေးကိုင်းသည် အကောင်းစားမျိုးဖြစ်၍ အောက်ပါရောဂါ
တို့ကို ကာကွယ်ကြောင်း ပြထား၏။ ဘုံဘိုင်ပွေးကိုင်းသည် ချုပ်ခြင်းကို ကင်းစေ
တတ်သည်။ ဆာလောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အသည်းရောဂါ၊
အဖျဉ်းကြီးခြင်း၊ သည်းခြေချဉ်ပြန်၊ အစာမကြေ၊ ဝါသင့်နာ၊ နူနာ၊ အဆိပ်၊ ချောင်း
ဆိုး၊ အသက်ရှူရာ၌ အနံ့မကောင်းခြင်း၊ မြင်းဖုအစိုနာတို့၌ ကောင်းသည်။

၆

ဖရုံသီး(ကျောက်) ။ ။ ကျောက်ဖရုံသီးသည် အားကို တိုးပွားစေ၏။ သုတ်
ကိုလည်း တိုးပွားစေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ မှည့်သောအသီးသည် ဝမ်းမီးကို တောက်စေ
၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဆီးအိမ်ကို သုတ်သင်တတ်သည်။

ဖလံတောင်ဌေး ။ ။ အမြစ်သည် ကြေကျက်စေ၏။ ချုပ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်
စေ၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ နူနာ၊
ချောင်းဆိုး၊ တုလာသရော၊ သွေးနှင့်စပ်သော ရောဂါတို့ကို ကျေးဇူးပြုသည်။

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

www.burmeseclassic.com

ဖလန်ပွင့် ။ ။ ပဉ္စငါးပါးသည် သလိပ်၊ သည်းခြေဒေါသကိုနိုင်၏။ ၎င်းပြင် ပိုး၊ အသည်းရောဂါ၊ တုလာသရော၊ ပူခြင်း၊ ရေငတ်၊ တွေဝေခြင်း၊ ဝိသမအဖျား၊ စတုတ္ထကအဖျား၊ ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်း၊ ကျောက်တည်၊ နူနာ၊ ဝစ္စမဂ်ရောဂါ၊ ကျပ်တီးနာ၊ အနာပေါက်၊ လည်ချောင်းရောဂါ၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ အဆိပ်၊ ဝမ်းသက်၊ သည်းခြေ ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ၌ အကျိုးပြု၏။

ဖာလာကြီး ။ ။ အစေ့သည် ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ နှလုံးနှင့် အသည်းကို အားပေး၏။ ဆာလောင်ခြင်းကို တိုးပွားစေ၏။ အူတို့ကို တွန့်ရှုံ့စေ၏။ ဒေါသ (၃)ပါးကို နိုင်၏။ အက္ခေပရောဂါ၊ ဝမ်းမီးနွံ ရေငတ်၊ ပျို့အန်၊ ယားယံ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ ဝစ္စမဂ်နာကျင်ခြင်း၊ သည်းခြေနှင့် စပ်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဖာလာငယ် ။ ။ အစေ့သည် သည်းခြေကို ဖြစ်စေ၏။ ဦးခေါင်းကို စင်ကြယ် စေ၏။ ကိုယ်ဝန်ကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ လေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ မြင်းသရိုက်၊ ခယရုပ်၊ လည်ချောင်းနာ၊ ကျောက်တည်၊ ဆီးအိမ်၌ ဖြစ်သော ရောဂါ၊ ပြည်တုလာသရော၊ ယားယံသော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

(ဖာလာငယ်ကို လေ၊ သလိပ်ဖျား၌ လည်းကောင်း၊ ဝမ်းကျသောအခါ၌ လည်းကောင်း ဆေးဖက်တို့တွင်ကဲ၍ ဖော်စပ်ရာ၏ဟု ရသေ့မြတ်တို့ မိန့်မှာတော်မူ ခဲ့ကြ၏။)

ဓာတုရသ

ဖာလာနဖိတ် ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကြောင့်ဖြစ်သော အလွန် အေးခြင်း၊ အလွန် ပူခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ လေအားကြီးခြင်း၊ သွေးငုပ်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ သွေးမထွက် ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ အဘိညာဉ်ဖျား၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နူနာရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဖားသား ။ ။ သွေးနှင့်လေကို တက်စေတတ်၏။ သလိပ်ကို ပွားစေ၏။ အလွန် သည်းခြေကို မပြုတတ်။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ ကိုယ်လက်ဖောရောင်ခြင်း ကို ပြုတတ်၏။ ထုံကျဉ်ကိုကဲခြင်း၊ အညောင်းခံသူ၊ သွေးနုသော မိန်းမတို့နှင့် မသင့်။

ဖားပြုတ်ခြောက် ။ ။ ပယောဂအမျိုးမျိုး၊ အဆိပ်အမျိုးမျိုး၊ အပင်းအမျိုး မျိုး၊ တက်ခြင်းအမျိုးမျိုး၊ ကျဗဟုံးရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။

ဖက်ခါးပင် ။ ။ ထက်မြက်၏။ ဝမ်းစေ၏။ ကာမအားပေး၏။ ပိုးကို နိုင် ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ အနာပေါက်၊ ရေငတ်၊ ဖူးရောင်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ပါးစပ်အနံ့မကောင်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဖက်ယားကြီး ။ ။ အမြစ်သည် အဖျားရောဂါ၌ ကောင်း၏။

ဖန်ခါးသီး ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ မျက်စိကို ကောင်းစေ၊ ခြောက်ထပ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ၊ ဝိသမအဖျား၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ မြင်းသရိုက်၊ တုလာသရောနာ၊ ကြို့ထိုး၊ ဝမ်းဗိုက်အောင့်၊ အစာမကြေ၊ ဝါသင့်နာ၊ ပါဒရက်ရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြု သည်။

ဖုံးမသိမ် ။ ။ အကျိုးသွားတွင် ပရုတ်ကြည့်ပါ။
(ဖုံးမသိမ်သည် သွေး၊ သလိပ်တို့ကို လည်းကောင်း၊ ရင်နာကို လည်းကောင်း၊ ပယ်နိုင်၏။)

ဓာတုရသ

ဖောင်ဖောင်သီး ။ ။ လေသလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ရေယုန်၊ ဖောရောင်၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဖြူသား ။ ။ သည်းခြေကို နိုင်၏။ သလိပ်ကို ပယ်နိုင်၏။ ချောင်းဆိုး၊



ပန်းနာ၊ သန္နိပါတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။
ဖျံသို ။ ။ သုက်ဓာတ်ပျက်စီးခြင်း၊ ဆီးရောဂါ၊ အသားအရေ ခြောက်ခြင်း၊
 ပိန်ကြံ့ခြင်း၊ နှလုံးပူခြင်း၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။
ဖျံဥ (ဝဥမျိုး) ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ပျက်စေတတ်၏။ ဆီနှင့် ကြော်စားပါက
 ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ အစာကြေစေ၏။ ဂူလုံး၊ မြင်းသရိုက်
 ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ပွေးနာ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါနှင့်ကား
 မသင့်ချေ။
ဖွတ် ။ ။ လေကို ပယ်တတ်၏။ ဓာတ် (၇) ပါးကို ပွားစေ၏။ ကျင်ကြီး
 ကျင်ငယ်ကို ချုပ်စေတတ်၏။
ဖွတ်ဆီ ။ ။ မီးလောင်ခြင်း၊ ရေနွေးပူလောင်ခြင်း၊ အသားအရေပွန်းပဲ့ခြင်း
 တို့၌ လိမ်းကျံပေးသော် ပျောက်ကင်းသည်။

၁

ဗဟန်း (ငွေ) ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ပယ်တတ်၏။ သုက်ပွားစေ၊ အသက်
 ရှည်စေ၊ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ ဆီးအိမ်နှင့်စပ်သောရောဂါ၊ နူနာ၊ ဝါသင့်နာ၊ တုလာ
 သရောနာ၊ အဆိပ်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ မြင်းသရိုက်၊ ဖောရောင်၊ ခယရုပ်၊ ယားယံခြင်းတို့၌
 အကျိုးပြု၏။
ဗဟန်း (ရွှေ) ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ကာမကို အားပေး၏။ အသက်
 ကို ရှည်စေ၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ ဆီးအိမ်ရောဂါ၊ လည်ပင်းရောဂါ၊ ဝါသင့်နာ၊
 တုလာသရော၊ အဆိပ်၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်၊ ဖောရောင်၊ ယားနာတို့ကို
 ပျောက်ကင်းစေသည်။
ဗာလီ(စပါးမျိုး) ။ ။ ကာမကို အားပေး၏။ ချုပ်၏။ အဆုတ်ပြန်ရောင်နာ၊
 သည်းခြေပျက်နာ၊ ပန်းနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ အသံကို
 ကောင်းစေ၏။ အနာရင်းခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ယောနီရောဂါတို့၌လည်း ချမ်းသာစေ၏။
ဗီလုံးဌာန် ။ ။ ပြေပြစ်၏။ ဝမ်းမီးကို ပြုတတ်၏။ ချုပ်၏။ အဆိပ်ကို
 ပြုတတ်သည်။
ဘူးသီး (အချို) ။ ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၊ လေပွားစေ၊ သုက်ပွား
 ၏။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြုသည်။ ကိုယ်ဝန်ကို စောင့်ရှောက် မွေးမြူတတ်သည်။ မလတို့
 ကို ချုပ်စေ၏။ ခြောက်ထပ်၏။ ဓာတ်တို့ကို ဖွံ့ဖြိုးစေ၏။ သည်းခြေသလိပ် ဒေါသ
 ကိုနိုင်၏။ ၎င်းပြင် သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများ၊ ပိန်ကြံ့သော ရောဂါများကို
 ပျောက်ကင်းစေ၏။
 (ဘူးသီးသည် သွေးလေကို ကြေစေ၏။ အဆိပ်ထန်သော ပင့်ကူအဆိပ်ကို
 လျင်စွာ ပယ်တတ်၏။) **ဓာတုရသ**
ဘူးသီး(အခါး) ။ ။ အသီးသည် နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ထက်မြက်၏။
 အန်စေတတ်၏။ လေကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ သုတ်သင်တတ်၏။ သည်းခြေဒေါသကို
 နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ အနာပေါက်၊ ထိုးအောင့်ခြင်း၊
 အဆိပ်သင့်၊ လေနှင့် သည်းခြေဖျားတို့ကို နိုင်သည်။
ဗုံလုံသီးပင် ။ ။ အသီးရည်သည် ပျို့အန်ဆေးအတွက် အသုံးကျ၏။
မြူးမွှေးပင် ။ ။ သွေးကို စင်ကြယ်စေသည်။ သလိပ်နှင့် လေကို ဝမ်းသက်
 ခြင်းနှင့်အတူ ကျဆင်းစေသည်။ ဆီနှင့်လိမ်းသော် အယားပျောက်၏။ လေနှင့်စပ်



သောရောဂါ၊ နူနာ၊ ယားယံခြင်းတို့ကို ကျေးဇူးပြုသည်။

ဗျိုင်းချီး ။ ။ ဆီးရွှင်စေ၊ တွန်းကန်စေတတ်၏။ ဖျားစဉ် ဆီးကောင်းစေရန် အတွက် ကောင်းသည်။

ဗျိုင်းခြေဖြူ ။ ။ အရွက်သည် တွန်းရွံ့စေတတ်သည်။ အနာကို အသားနု တက်စေသည်။ မကျန်းမာသောသူ၏အိမ်၌ အရွက်ကိုမီးရှို့ပါက လေသည် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သည်။

ဘ

ဘဲပြား ။ ။ အမြစ်သည် ခြောက်ထပ်ခြင်း၊ သန်ကျခြင်း၊ အစာကြေခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းပြင် အဆုတ်ပြွန်ရောင်နာ၊ ပန်းနာ၊ အဖျားသွေးကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ၊ အဖုအနာများ၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊ ဝက်ရူးရောဂါ၊ အဖုအကျိတ်များကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အရွက်သည် အဖျားရောဂါ၊ အပူ၊ ကြို့ထိုးခြင်းတို့ကို ကျေးဇူး ပြုသည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ပယ်တတ်သည်။

ဘောစကိုင်း ။ ။ အခေါက်သည် အတွင်း နာကျင်ကိုက်ခဲသော ရောဂါတို့ ၌ အတွင်းဆေးအဖြစ်ဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည်။

(ဘောစကိုင်းသည် ပူတတ်၏။ သွေးကို ကြွစေတတ်၏။) **ဓာတုရသ**

ဘန်ပွေး ။ ။ အခေါက်သည် ခြောက်ထပ်စေ၊ သန်ကျစေသည်။ အဖု အကျိတ်များ၊ အစာမကြေလေရောဂါ၊ လေနာ၊ အဆုတ်ပြွန်ရောင်နာ၊ ယောနီနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ ခရုသင်းနာ၊ အရေပြားရောဂါ၊ ဝက်ရူးပြန် ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ လေကို ပယ်တတ်သည်။ အသီးသည် သလိပ်ကို နိုင်သည်။

ဘန်ပွေးသီး ။ ။ သုက်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သည်။ တွန်းရွံ့စေတတ်သည်။ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် သားဖွားချိန်၌ အပွင့်ကိုကျိ၍ သောက်ရသည်။ မီးယပ်ဖြူရောဂါ၌ အပွင့် သို့မဟုတ် အခေါက်ကို ပျားရည်နှင့် သောက်ရသည်။

ဘိန်း ။ ။ ချုပ်စေ၊ သုက်ပွားစေ၊ ထိန်းချုပ်စေ၏။ ခွန်အား၊ လေ၊ သည်းခြေ ကို ဖြစ်စေ၏။ ဓာတ်(၇)ပါး ခြောက်စေ၊ ပျော်ရွှင်စေ၊ ယစ်မူးစေ၏။ ကြေကျက် စေ၏။ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် သိန္နီပါတ်၊ ပိုး၊ ဝါသင့်နာ၊ ခယရုပ်၊ တုလာ သရော၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အဖျား၊ ဓာတ်ကုန်ခန်းသော ရောဂါတို့ကိုလည်း နိုင် သည်။

ဘိန်းစေ့ ။ ။ ကြေကျက်ခဲသည်။ ချုပ်သည်။ ခွန်အား၊ သုက် ဖြစ်ပွားစေ သည်။ လေဒေါသကို နိုင်သည်။ ဘိန်းစေ့သည် သကြားရောခြင်းဖြင့် ချောင်းဆိုး၊ နှာစေး၊ ခါးကိုက် ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။ နို့ရည်နှင့် ကြိတ်၍လိမ်းသော် ဆံပင်ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်။ သားအိမ်ကိုက်ခဲရာ၌လည်း ကောင်းသည်။

ဘိန်းသီး ။ ။ ချုပ်စေ၊ လေကိုဖြစ်စေ၊ ဓာတ်(၇)ပါး ခြောက်ခန်းစေ၊ ယစ်မူး စေသည်။ အသံတိုးတက်စေ၊ အမြဲတွေ့ဝေစေသည်။ အလွန်စားပါက ပန်းသေတတ် ၏။ သလိပ်ဒေါသကိုနိုင်၏။ နှုတ်မမြိန်၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။ ၎င်းတို့ကို ပြုတ်သောက်လျှင် မီးဖွားပြီး သားအိမ်နာကျင်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေ၏။

မ

မဒမ ။ ။ တစ်ပင်လုံးသည် ချုပ်စေတတ်၏။ အခေါက်ပြုတ်ရည်သည်



ဝမ်းသက်ရောဂါ၌ အကျိုးပြု၏။ အနာယဉ်းခြင်း၌ လိမ်းပေးရ၏။ အာဖရိက ကမ်းခြေ မဒမပြတ်ရည်သည် ဝမ်းသက်ရောဂါ၌ အကျိုးပြု၏။ ကိုနိုင်ဆေးအစား အသုံးကျ၏။

မင်္ဂလာသီး ။ ။ သွေးကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ လေကို ကြေစေတတ်၏။
(မင်္ဂလာသီး၊ ဆေးမြတ်စွာကား၊ အာဟာရပျက်ပြား၊ လေးပါးသွေးရိုး၊ ပျက် ကျိုးတစ်ထွေ၊ သွေးသည်းခြေကို၊ လေခိုက်တိုဘိ၊ ကာဆီးမိလိမ့်။) **နရသုခိ**

မဟာကာ ။ ။ လေကို ထုတ်ဆောင်တတ်၏။ သွေးကို ကြေစေတတ်၏။ ဝမ်းကို ပြောင့်မှန်စေတတ်၏။
(မဟာကာထင်းဆွေး၊ ကျွဲရေကျ၊ လှန်တင်၊ ကြံဆစ် ဟူ၍ (၄)မျိုးအပြား ရှိ၏။)

မဟာလှေကားပန်း(အနီ) ။ ။ အပွင့်၏ အကျိုးသည် နွယ်တော်နှင့် တူ၏။

မယာသီး ။ ။ အစာမကြေ၊ ယားယံ၊ ကျောက်၊ တိုက်ဖျိုက်၊ အဖျား၊ ဝမ်း သက်၊ ကာလသားရောဂါတို့ကြောင့် မျက်နှာ၌ အနာများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မာလကာသီး ။ ။ ထက်မြက်၏။ ကြေခဲ၏။ သလိပ်၊ လေ၊ သုက်တို့ကို ဖြစ်ပွားစေ၊ နှုတ်မြိန်စေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အရူး၊ နှုတ်မမြိန်၊ ချာချာလည် မူးပြေတွေဝေသော ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

မာလာဖူးပင် ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေသည်။ အသက်ရှူရာ၌ နံစော်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ လေသလိပ်ဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် အနာပေါက်ခြင်း၊ မြင်းသရိုက်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ လေပြွန်ချောင်းပူ၊ မြင်းဖုအစို့နာ၊ ခယရုပ်ကြောင့် ဖြစ်သော အဖုအကျိတ်များ၊ အဖျားနှင့် ဝက်ရူးရောဂါများကို ကျေးဇူးပြု၏။

မိကျောင်းစွယ်(အစွယ်မျိုး) ။ ။ တိမ်ရောဂါ၊ ခေါင်းခဲရောဂါ၊ အတွင်း ပူခြင်း၊ ကျောက်ဝက်သက်နာတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

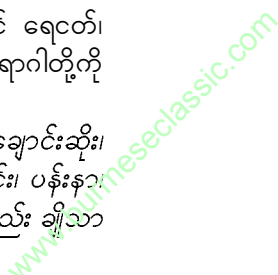
မိကျောင်းလက်ဝါးပွင့် ။ ။ သည်းခြေကို နိုင်၏။ သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မီးမလောင်ပန်း ။ ။ အရွက်ရည်သည် အနာပေါက်ရောဂါ၊ အဖုအနာများ ၌ လိမ်းကျံပေးခဲ့သော် ပျောက်ကင်းစေ၏။ အသားနုကို တက်စေ၏။ ပူခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အနာရောင်တင်းခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ မီးလောင် ရာ၌ လိမ်းကျံပေးရသည်။ သွေးကို ပိတ်စေသည်။

မီးသွေး ။ ။ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းမီးနွံခြင်း၊ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ပိတ်ဝမ်း ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အပုပ်ကို အလွန်နိုင်၏။ ကျွန်းမီးသွေးနှင့် ထမင်း ရည်လိမ်းသော် ပူလောင်နာ၊ ရေယုန်ရောဂါတို့၌ လွန်စွာ ကောင်းသည်။ အဆိပ်နှင့် အနံ့ဆိုးတို့ကို ဆွဲယူနိုင်စွမ်းရှိ၏။ သစ်ပင်တို့၌ အကျိုးသွားအလျောက် မီးသွေး၏ အကျိုးသွားသည်လည်း ထက်မြက်၏။

မုရားကြီးပင် ။ ။ ပဉ္စင်းပါးသည် လေကို ပြုတတ်၏။ အသံကောင်းစေ၏။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြု၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ရေငတ်၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အဖျား၊ အော့အန်၊ တွေဝေခြင်း၊ နူနာ၊ ခယရုပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(မုရားကြီးမြစ်သည် ဓာတ်ပျက်၊ ဝမ်းပျက်တို့နှင့် သင့်၏။ ချောင်းဆိုး၊ ရုက္ခပိတ်နာကို လည်းကောင်း၊ သွေးထွက်သော အနာကို လည်းကောင်း၊ ပန်းနာ၊ ရှူနာ၊ သလိပ်နာတို့ကို လည်းကောင်း ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ အသံကိုလည်း ချိုသာ



စေ၏။)

ဓာတုရသ

မုရားကန်(ငယ်) ။ ။ ပဉ္စငါးပါးသည် ကြေကျက်လွယ်၏။ အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းပြင် အဆီတိုး၊ လည်ပင်းပိုးရောဂါများ၊ မြင်းဖု၊ အခြောက်နာ၊ ဆီးချုပ်၊ ဝါသင့်နာ၊ ဆင်ခြေထောက်၊ နှုတ်မမြိန်၊ ဝက်ရူး၊ အဖျဉ်း၊ ဝစ္စမဂ်၌ နာကျင် ကိုက်ခဲသော ရောဂါများကို ကျေးဇူးပြုသည်။

မုရားကန်(ကြီး) ။ ။ ပဉ္စငါးပါးသည် မြိန်စေ၊ အသံ စင်ကြယ်စေ၊ အသက် ရှည်စေ၊ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ တုလာသရောနာ၌ အကျိုးပြု၏။ ကျန်အကျိုး သွားမှာ မုယားကန်ငယ်နှင့် တူသည်။

မုရားသိမ်ပင် ။ ။ သွေး၊ ဝက်သက်၊ မီးယပ်သွေး၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့ ၌ အကျိုးပြုသည်။

မဲပင် ။ ။ နူးညံ့စွာ ဝမ်းသက်၏။ သလိပ်ကို ထုတ်တတ်၏။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ပတ်သက်သောရောဂါ၊ နှလုံး၊ အရူး၊ လေရောဂါတို့၌ ကျေးဇူး ပြု၏။

မင်းကိုကာ ။ ။ အေး၏။ အပူကို ငြိမ်းစေ၏။

မင်းဂွတ်သီး ။ ။ အသီးခွံသည် တွန့်ရှုံ့စေသော ဆေးကဲ့သို့ ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းပိတ်ရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။ ကလေးများ ဝမ်းသက်ရာ၌ အလွန်ကျေးဇူးပြု သည်။ အခေါက်နှင့် အခွံသည် ဝမ်းပိတ်၊ ဆီးရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။ ၎င်းပြင် အူများ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်ပြွန်ချောင်း ဖောက်ပြန်ခြင်းတို့၌ အကျိုးပြု၏။ အခွံ ပြုတ်ရည်သည် သွေးမြင်းသရိုက်နာ၊ နာတာရှည်၊ ပြည်တုလာသရော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

မင်းဘောပင် ။ ။ အသီးသည် အရေပြားကို ပူစေ၏။ နူနာ၊ အရေပြားရောဂါ တို့၌ အကျိုးပြု၏။

မင်းဘော (ကျောက်) ။ ။ ကျောက်မင်းဘောသည် အသီးမှာ မောပန်း၊ ရေငတ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်စေသည်။ သလိပ်ကို ဖြစ်စေ၏။ သည်းခြေပျက်နာ၊ လေပွ ခြင်းကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။

မင်းဘောသီး ။ ။ အသီးသည် ဒေါသ(၃)ပါးကို ပွားစေ၏။ ရေငတ်၊ ညောင်းညာခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အသီးကို သွေး၍ ခေါင်း၌လိမ်းလျှင် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း ပျောက်ကင်းသည်။

မက်မန်းသီး ။ ။ ရေငတ်၊ အော့အန်၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့၌ ပျောက်ကင်း စေ၏။ အသီးနှစ်သည် ဝမ်းအနည်းငယ် သက်စေ၏။ ဝဖြိုးစေ၏။ အရွက်သည် ဝမ်းတွင်းရိပ်ကို ထုတ်တတ်၏။ အဆီကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင် ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သည်။

မက်လင်ချဉ်သီး ။ ။ အစိမ်းသည် လေသည်းခြေကို ဖြစ်စေ၏။ အမှည့် သည် ကြေကျက်ခဲ၏။ မလကို ချုပ်စေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၊ ဝမ်းမီးတောက်စေ၊ လေပွား စေ၊ ဝစေ၏။ ခြောက်ထပ်၏။ အစေးသည် လေဒေါသ၊ အမှည့်သည် သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ရေငတ်၊ မြင်းသရိုက်၊ ဝမ်းချုပ်၊ နှလုံး၊ ဂူလုံး၊ ထိုးအောင့် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မဲလီ(အချို) ။ ။ အရွက်သည် အစာကြေစေ၏။ သလိပ်နာကို ပယ်ဖျောက် တတ်သည်။

မဲလီ(အခါး) ။ ။ သည်းခြေကို နိုင်သည်။



မိသလင် ။ ။ မြွေကိုက်၊ အရေပြားရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့်၊ ဝမ်းသက်၊ မီးယပ်၊ သွေးထိမ်ခြင်း၊ ထုံကျဉ်နာ၊ ဝက်ရူးရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

မုတ်ခါး ။ ။ အစာကို ကြေစေတတ်သည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အပူနှင့်တကွ လေချုပ်ခြင်း၊ သွေးတဂူရောဂါ၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မုတ္တကျီး ။ ။ ထက်မြက်သည်။ တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အဆုတ်၌ သလိပ်ပွားခြင်းကို လျော့နည်းစေသည်။ အသက်ရှူပြန်ချောင်း၌ သလိပ်များ ပိတ်ဆို့နေခဲ့သော် မုတ္တကျီးရေနှင့် ကျိ၍ တိုက်က ပျောက်ကင်းစေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး အစာမကြေရောဂါ၊ ခံတွင်းအနံ့မကောင်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

မို့ ။ ။ ဒေါသကို ဖြစ်စေသည်။ ကြေခဲသည်။ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသက်ခြင်း၊ အဖျား၊ သလိပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မိုးကြိုးသွား ။ ။ ကိုယ်တွင်းအနာ၊ အတွင်းပူခြင်း၊ အရိုး၊ အသား၊ အကြောတို့၌ စွဲသောအနာ၊ နူနာ၊ အဆိပ်အမျိုးမျိုး၊ ပယောဂ၊ အနာ၊ တိမ်ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာရာရစေသည်။

မိုးမခ ။ ။ အခေါက်သည် ချုပ်၏။ တောင့်တင်း၏။ အသီးသည် တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ အောက်သို့ သက်စေသည်။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။ ဝမ်းသက်စေသည်။ ပဉ္စငါးပါးပြာသည် ဆီးရွှင်စေ၏။ ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည်သည် ချုပ်၏။

မောင်မခေါ် ။ ။ အရွက်သည် ဝမ်းမီးကို ဖြောင့်မှန်စေသည်။ သွေးလေတို့ကို ကြေစေတတ်သည်။

မော် ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။ ခြောက်ထပ်၊ ဒေါ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ သွေးဝမ်း၊ ခယရုပ်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်သော အဖုအကျိတ်များကို ပျောက်ကင်းသည်။

မော်သေးရွက် ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ဆာလောင်သော အနာကို လည်း နိုင်သည်။

မုန်ကူပန်း ။ ။ အပွင့်သည် နှလုံးကို အားပေးတတ်၏။ တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ အသီးသည် တွန့်ရှုံ့စေသောဆေး၌ အကျိုးပြုသည်။

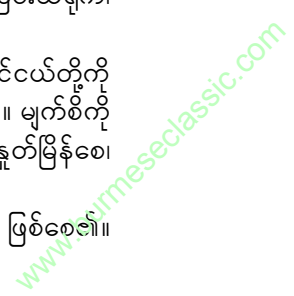
မုန်ဖြူ ။ ။ အမြစ်သည် ဆီးရောဂါ၊ ရေငတ်၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးစုနာ၊ သည်းခြေပျက်ခြင်းတို့၌ ကောင်း၏။ ၎င်းပြင် ခွန်အားနှင့်ကာမကို အားပေးသည်။

မုန်လာဥ ။ ။ မြိန်ခြင်း၊ ကြေခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းရွှင်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ထက်မြက်၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ လေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် မြင်းသရိုက်၊ ဂူလုံး၊ နှလုံးရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

မုန်လာဥဝါ ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ကြေကျက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ချုပ်၏။ လေ၊ သလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် သွေးအနံ့၊ သွေးကျ၊ မြင်းသရိုက်၊ ဝမ်းကိုက်၊ လေရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။

မြရွက် ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ အစာကြေခြင်း၊ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်တို့ကို စင်ကြယ်စေခြင်း၊ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကို ပယ်ခြင်းတို့ကို ပြုတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ငြိမ်သက်စေ၏။ ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေ၊ နှုတ်မြိန်စေ၊ အသံကောင်းစေ၏။ သလိပ်ရောဂါကို အထူးကောင်း၏။

မြေချဉ် ။ ။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေ၏။



အဆိပ်နှင့် ပိုးတို့ကို ပယ်တတ်၏။ ဆံပင်ကို အကျိုးပြု၏။ ၎င်းပြင် ယားယံခြင်း၊ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်၊ အနာပေါက်၊ နူနာ၊ ခယရုပ်ရောဂါတို့ကို ငြိမ်းစေ၏။

မြေဖြူ ။ ။ အနာပေါက်၊ မျက်စိရောဂါ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ သည်းခြေနှင့်အပူကို နိုင်သည်။

မြေပဲ ။ ။ အဆိပ်သည် အူကို တွန့်ရှို့စေသည်။ လေ၊ သည်းခြေကို ပွားစေ၏။ ချောင်းဆိုးရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေ၏။ အသီးစိမ်းသည် နို့ရည်ကို ဖြစ်ပွားစေ၏။

မြေပျစ် ။ ။ ခြောက်ထပ်၏။ ကြေခဲ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ လေ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ မြင်းသရိုက်၊ ဝမ်းမီးနံ့၊ အဆိပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

မြေပျစ် (ဟင်းစက္ကူ) ။ ။ ဆီးရွှင်စေ၏။ သည်းခြေ သလိပ်ကို နိုင်၏။

မြက်ခါး ။ ။ အားတိုးဆေး၌ ကောင်း၏။

မြက်ချို ။ ။ အပင်သည် သွေးလွန်ခြင်း၊ သရက်ရွက်ကြီးခြင်းတို့၌ အကျိုးပြု၏။

မြက်မွှေး ။ ။ အမြစ်သည် ကြေကျက်လွယ်၏။ အစာကို ကြေကျက်စေ၊ တောင့်တင်းစေတတ်၏။ သလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ပူခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ သည်းခြေဖျား၊ ရေငတ်၊ သွေးဒေါသ၊ အဆိပ်၊ ရေယုန်၊ ဆီးအောင့်၊ အနာပေါက် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

မြက်မြား ။ ။ အမြစ်သည် ဆီးအောင့်ရောဂါ၊ ဆီးချုပ်ရောဂါ၊ ဆီးကျင် ရောဂါ စသော ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

မြက်လေးခွ ။ ။ အစေ့သည် ကလေးများ မွေးဖွားသော် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အစေ့ပြုတ်ရည်သည် ကျောက်ကပ်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အနာရင်းခြင်းတို့၌ ကောင်း၏။

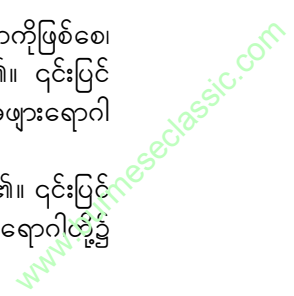
မြက်လှံ ။ ။ မြက်မြားကို ကြည့်ပါ။

မျှင်ဝါး ။ ။ အရွက်သည် ဝမ်းနူးစေ၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ပူခြင်း၊ သွေးရောဂါ၊ သည်းခြေပျက်နာ၊ သွေးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ ခရုသင်းရောဂါ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်၊ အနာပေါက်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အမြစ်သည် ဝမ်းနူးစေ၏။ ဆီးအောင့်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အစေ့သည် ဝမ်းပွဲစေ၏။ ကာမကို အားပေး၏။ သည်းခြေပျက်နာ၊ ယောနီရောဂါတို့ကို ပျောက်စေ၏။ အစေးသည် အားကိုလည်းကောင်း၊ ကာမကိုလည်းကောင်း ဖြစ်စေ၏။ ချုပ်၏။ သွေးရောဂါအဆုတ်ပြွန်ရောင်နာ၊ ပန်းနာ၊ အဖျား၊ နူနာ၊ ဆီးအောင့်၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ ပူခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

မြင်းကာပင် ။ ။ အမြစ်သည် ဝမ်းသက်စေ၏။ အရွက်ပြုတ်ရည်ကို နွား၊ နို့၊ ပျားရည်တို့နှင့်ရော၍ ဝဲခြောက်၌ လိမ်းပေးရသည်။ အစေ့ကိုလည်း လိမ်းပေးရသည်။

မြင်းခွာပင် ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဆီးရွှင်စေ၊ သတိပညာကိုဖြစ်စေ၊ အသံကောင်းစေ၊ အသက်ရှည်စေ၏။ ရသာယနဆေးတွင် ကောင်း၏။ ၎င်းပြင် နူနာ၊ ဝါသင့်နာ၊ တုလာသရော၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ချောင်းဆိုး၊ အဆိပ်၊ အဖျားရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

မြင်းစားဂျုံ ။ ။ အစေ့သည် အကြောအားဆေး၌ ကောင်း၏။ ၎င်းပြင် ဆီးအောင့်ရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၌ဖြစ်ပြီးနောက် အားအင်နည်းပါးခြင်း ရောဂါတို့၌



အကျိုးပြု၏။

မြင်းသီလာ ။ ။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ခန္ဓာကိုယ် အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ဆီးဝမ်းရွှင်ခြင်း၊ ပြေပြစ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ၎င်းပြင် အဆိပ်၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ဖုတ်ဖမ်းခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

မြင်းသား ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သလိပ်နှင့် သည်းခြေကို ဖြစ်စေ၏။ လေကို ပယ်စေတတ်၏။ ဓာတ် (၇) ပါးကို ပွားစေတတ်၏။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။

မြင်းသွေး ။ ။ အကြောလျှောက်၍ ကိုက်သောအနာ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါ၊ စမြင်းခံခြင်း၊ သွက္ခာပါဒရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။ အကြောများ ကိုက်ခဲခြင်း၊ တုလာ သရောနာ၊ ပိတ်ဝမ်းရောဂါတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေ၏။

မြင်းကျင်ငယ် ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ထက်မြက်၏။ လေသလိပ် ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် အော့အန်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပိုးနာ၊ နူနာရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

မတ်ပဲ ။ ။ ပြေပြစ်၏။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ သုက်ပွားစေ၏။ သည်းခြေ ကို ပြုတတ်၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ နှစ်မြို့ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ဝဖျိုးစေတတ်၏။ ကျင်ငယ်ကို ဖြစ်စေ၏။ မလတို့ကို ဖြိုခွဲတတ်၏။ နို့ရည်၊ အသားအဆီကို ပွားစေ၏။ ၎င်းပြင် ပန်းနာ၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ပရိဏာမသူလရောဂါ၊ စောင်းရွဲ့သော လေရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ရေငတ်ခြင်းနှင့် သွေးသလိပ် ရောဂါတို့ကို ဖြစ်စေသည်။

မြတ်လေးပန်(အဖြူ) ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ အန်စေတတ်၏။ ဒေါသ (၃)ပါးကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ပါးစပ်ကွဲ၊ ခံတွင်း၊ သွား၊ ဦးခေါင်း၊ မျက်စိ၌ဖြစ်သော အနာများ၊ အဆိပ်၊ နူနာ၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ အနာပေါက်၊ ပိုးရောဂါတို့ကို ချမ်းသာရာ ရစေသည်။

မြတ်လေးပွင့်(အနီ) ။ ။ အရွက်သည် သွေး၊ မြင်းသရိုက်၊ အရည်သည် ထောပတ်ပူနှင့် ချက်၍ မြင်းသရိုက်ရောဂါရှိသူ၌ အကျိုးပြု၏။ အရွက်ရည်သည် အဖုနာတို့၌ ကောင်း၏။

မြတ်လေး (အနီတစ်မျိုး) ။ ။ အရွက်ကို အမှုန်ပြုလျက် မြင်းသရိုက်ရောဂါ၌ သုံးရသည်။

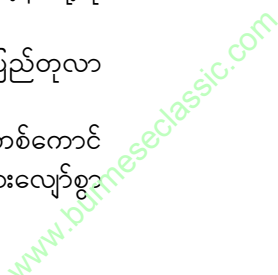
မျောက်ပင်သွေးခဲ ။ ။ အခေါက်သည် အစာကြေ အားတိုးဆေး၌ ကောင်း ၏။ အရွက်ပြုတ်ရည်သည် ဖြေဆေး၌ ကျေးဇူးပြုသည်။

မျောက်သား ။ ။ သုက်ပွားခြင်း၊ ဆီးရွှင်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ ၎င်းပြင် ခယရုပ်ရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ မြင်းသရိုက်၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ချမ်းသာရာ ရစေ၏။

မျောက်သွေး ။ ။ နှလုံးသွေးအားနည်း၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ဝါသင့်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ မျောက်ညိုသားကား ပို၍ အသုံးဝင်၏။

မျောက်ဥ ။ ။ ပိုးကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ နူနာ၊ မြင်းသရိုက်၊ ပြည်တုလာ သရောနာတို့၌ ကောင်းသည်။

မြေသား ။ ။ ယုန်နှင့် များသောအားဖြင့် အကျိုးသွားတူ၏။ တစ်ကောင် လုံးကို မီးဖုတ်၍ အသုံးပြုခြင်း စသည်ကိုပြုသော် အဆိပ်ရှိသည် အားလျော်စွာ အကျိုး ပိုမိုပြု၏။



မြွေရေလဲ ။ ။ တစ်ပိုင်းပူ၊ တစ်ပိုင်းအေးသောအနာ၊ အော့အန်၊ ရေငတ်၊ သူငယ်နာ အမျိုးမျိုး၊ ကျောက်၊ ဝက်သက်နာတို့၌ ကောင်းသည်။

မြွေဟောက် ။ ။ သည်းခြေအတွင်းရှိ အနာ၊ တစ်ကိုယ်လုံး ကိုက်ခဲသော အနာ၊ နူနာ၊ သလိပ်အားကြီးသော အနာတို့ကို နိုင်၏။ မြွေပွေး၊ မြွေငန်း၊ သည်းခြေ တို့၏ အကျိုးသွားလည်း ထို့အတူပင် ဖြစ်သည်။

မွေးလိမ်မြက် ။ ။ မြက်လုံကို ကြည့်ပါ။

ယ

ယူကလစ် ။ ။ အစေးသည် ပိုးကိုက်ရာ၌ ဖြူးပေးရ၏။ အရွက်သည် ထောင်းထု၍ အဖုအနာများ၌ ပတ်တီးစည်းပေးရသည်။ ဝမ်းဗိုက်ရောင်ပျောက်စေ၊ ပိုးများကို သေစေတတ်၏။ အဆီသည် ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာရောဂါတို့၌ ကောင်း သည်။

ယင်းပျားငယ် ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ဝါသင့်နာ၊ ဖောရောင်၊ ဝမ်းမီးနွံ အဖျား၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ နှလုံးအားနည်း၊ သားဖွား၊ မီးယပ်ဥတုသွေး လာချိန်၌ နာကျင်ကိုက်ခဲသော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(ယင်းပျားဂုဏ်ရိပ်၊ ပုပ်သလိပ်နှင့် ဆိပ်ကင်းသည်းခြေ၊ သွေးလေအကြော၊ ဤအပြောကို သွားသောဆေးမင်း)

နရသုခိ

ယင်းမာ ။ ။ အခေါက်သည် အလွန်တွန့်ရှုံးစေတတ်သော သတ္တိရှိ၏။ ဝမ်းသက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

ရစ်သား ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ သုက်ပွားခြင်း၊ အရေအဆင်း ကြည် လင်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ကို ပြုတတ်သည်။

ယုန်သား ။ ။ ဓာတ်(၇)ပါးကို ပွားစေ၏။ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ကို ချုပ်စေ၏။ (ရွှေယုန်မံသ၊ သားရသကား၊ သုက္ခတဂုံ၊ အလွန်ခဲမြောက်၊ ဘင်ခြောက်နူး ဘိ၊ သို့မှတ်သိလော့၊ သိသာရဝမ်း၊ ငြိမ်းချမ်းရွှေလျော့၊ လောဟိပိတ္တ၊ ချမ်းမြသာယာ၊ ပဟတာတည့်၊ ကာယာလဟု၊ သိမှုပိုင်းခြား၊ ကိုယ်ပေါ့ပါးလျက်၊ မပွားရောဂါ၊ ငြိမ်း စေရာ၏။)

ရသဓာတု

ယုန်သွေး ။ ။ ဝက်ရူးရောဂါ၊ သည်းခြေပျက်၍ ရူးသွပ်ခြင်း၊ နှလုံးပူခြင်း၊ အသားအရေခြောက်ထပ်ခြင်း၊ ပိန်ကြုံခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။

ယုန်ရိုး ။ ။ အလွန်ပူသောရောဂါ၊ ကိုယ်လက်မချမ်းသာသော အနာရောဂါ၊ ခပ်သိမ်းသော အနာအမြစ်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ယောက်သွား ။ ။ ကနုကမာကို ကြည့်ပါ။

ရ

ရာဇဝင် ။ ။ လေကို ကြေစေတတ်၏။ သွေးကို ငြိမ်းစေသည်။

ရူးယုံသား ။ ။ သုက်ပွားခြင်း၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တို့ကို ရွှင်စေခြင်းပြုတတ် ၏။ မျက်စိနာနှင့် သင့်၏။ ၎င်းပြင် ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ မြင်းသရိုက်နာတို့နှင့်လည်း သင့်သည်။

ရေကန်ရေ ။ ။ လေကို လည်းကောင်း၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ကို လည်းကောင်း ဖြစ်စေတတ်သည်။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ သွေးအန်သွေးကျရောဂါကို ပျောက်

ကင်းစေ၏။

ရေ(လက်လုပ်ကန်) ။ ။ လက်လုပ်ကန်ရေသည် သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ သလိပ်နှင့်လေကို ပယ်တတ်၏။ အကယ်၍ ချိုခဲ့သော် သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ လေနှင့် သည်းခြေကို ပယ်တတ်သည်။

ရေသကျိုး ။ ။ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေတတ်၏။ ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေ ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်း၊ ခယရုပ် ရောဂါကြောင့်ဖြစ်သော အဖုများ၊ အဖျား၊ အနာပေါက်၊ ဆီးချို၊ လည်ပင်းရောဂါ၊ ပူခြင်း၊ ကင်းမြီးကောက်ကိုက်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အခေါက်ရေသည် အရေပြားရောဂါတို့ကို တိုက်ရ၏။ အစေ့ကို အရေပြားရောဂါတို့၌ လိမ်းကျံပေးရ သည်။

ရွှေဘိုချဉ်ပေါင် ။ ။ ချဉ်ပေါင်ခါးတွင် ကြည့်ပါ။

ရွက်ကျပင်ပေါက် ။ ။ အရွက်သည် ပိုးများကိုက်ရာ၌ ကောင်းသည်။ အခေါက်သည် အဆိပ်ရှိသည်။ အားကို ဖြစ်စေ၏။ အူကို တွန့်ရှို့စေ၏။ ဝမ်းကို ချောင်ဖြစ်စေ။ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ အန်ခြင်း၊ အနာမီးလျှံ၊ မြွေကိုက်ခြင်းတို့ကို ပျောက် ကင်းစေ၏။

ရွက်လှ ။ ။ အမြစ်သည် သမင်ဖြူရောဂါ၊ အရွက်သည် ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ အပွင့်သည် ဆီးရောဂါတို့၌ကောင်းသည်။ ထို့ပြင် ပန်းနာ၊ ရက်ခြားဖျား၊ ဖျဉ်းစွဲခြင်း၊ အနာရင်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ရင်ကပ်ပန်း ။ ။ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ သွေးတို့နှင့် ယှဉ်သော အဖျားရောဂါ၊ အလွန်ပူခြင်း၊ သိန္နီပိတ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ရင်ကပ်သီး ။ ။ ချောင်းဆိုး၊ သလိပ်ခဲ၊ သလိပ်ခြောက်ခြင်းတို့ကို ပျောက် ကင်းစေသည်။

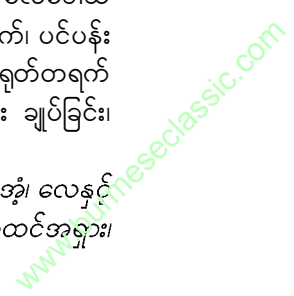
ရင်ပါကူ ။ ။ လေကို ကြေစေတတ်၏။ သွေးကို ငြိမ်းစေတတ်၏။
(လဲလူ အမကို ကြည့်။)

ယင်းမာပွင့် ။ ။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်တို့နှင့် ယှဉ်သော ရောဂါ၊ တံတွေးများခြင်း၊ ခံတွင်းမကောင်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ် သည်။

ရိုးနိုးခိုပင် ။ ။ အစေးသည် နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ကြေလွယ်၏။ ကြေစေ ၏။ မြိန်စေ၏။ ပြေပြစ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ မလတို့ကို ချုပ်စေ၏။ သလိပ်၊ လေ ဒေါသတို့ကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်၊ ဝမ်းတွင်း၌ တကြုတ်ကြုတ်မြည်ခြင်း၊ ထိုးအောင့်ခြင်း၊ ဂူလုံး၊ နှလုံး၊ လေ၊ ပိုးရောဂါ၊ အစာမကြေ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်ရောဂါတို့ကို ကျေးဇူးပြု၏။

ရှောက်သီး(တောင်) ။ ။ တောင်ရှောက်သီးသည် ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းကို ပြုသည်။ ကြေလွယ်သည်။ ပိုးအပေါင်းကို နိုင်သည်။ လေဒေါသ ကို နိုင်သည်။ တစ်နည်း ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ပိုး၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ပင်ပန်း ခြင်း၊ ထိုးအောင့်၊ နှုတ်မမြိန်၊ ဒေါသ(၃)ပါးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ ရုတ်တရက် ဖျားခြင်း၊ ဝမ်းမီးနွံ၍ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ သွားရည်ကျခြင်း၊ မလများ ချုပ်ခြင်း၊ ဓာတ်ချုပ်ခြင်း၊ ကာလဝမ်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

(ရှောက်သီးသနပ်၊ စေ့လစ်သော်၊ စင်စစ်မသွေ၊ သိလင့်စေအံ့၊ လေနှင့် သလိပ်၊ တခဲကျိတ်ကျိတ်၊ ဖြစ်သိတတ်စွာ၊ ရောဂါတဝ၊ ကာယဝိဉာဉ်၊ အထင်အရှား။



သွားမေးစေ့ဘက်၊ ခြေလက်တစ်ထွေ၊ ပိတ္တေပူပ၊ ဝမ်းကျအနာ၊ သုခိတာဟု၊

ရသဓာတု

ရှောက်သီး(အချို) ။ ။ ရှောက်သီးအချိုသည် နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ သုက်ပွားခြင်း ကို ပြုသည်။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ပူခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ သလိပ်ကြွစေ၏။ လေ၊ သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင်၊ ဝမ်းချုပ်၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ခယရုပ်၊ ကြို့ထိုး၊ နှုတ်မမြိန်၊ ရေငတ်၊ အော့အန်ရောဂါတို့ကို ပျောက် ကင်းစေသည်။

ရှောက်သီး(တော) ။ ။ တောရှောက်သီးပင်၏ အရွက်သတ္တုရည်သည် မြွေကိုက်ရာ၌ လိမ်းပေးရသည်။ အပွင့်မှဖြစ်သော အဆီသည် အဖုအကျိတ်များ၊ တစ်ခြမ်းသေ လေရောဂါအတွက် လိမ်းပေးရသည်။ အမြစ်သည် လေရောဂါ၊ မြွေ ရောဂါတို့ကို နိုင်သည်။

ရှောက်နု ။ ။ ခေါင်း၌ဖြစ်သော ဗောက်၊ ဒက်၊ ယားနာတို့ကို လွန်စွာ နိုင်၏။ လိမ်းဆေးအဖြစ်ဖြင့် လေမလျှောက်သော ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။ ရေနှေးနှင့်ပြုတ်၍ ချိုးရသည်။

ရှောက်ပန်းသီး ။ ။ နှုတ်မြိန်၊ ဝမ်းခြင်းကို ပြုစေတတ်သည်။ ကြေကျက်ခဲ ၏။ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ခယရုပ်၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ကြို့ထိုး၊ မူးဝေ၊ ဝက်ရူး၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

လ

လကြေး ။ ။ ပြာသည် အသက်ရှည်ခြင်း၊ ဓာတ်ကိုပွားခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ပယ်တတ်၏။ ၎င်းပြင် အနာပေါက်၊ တုလာသရောနာ၊ နူနာ၊ ဝမ်း ဗိုက်အဖု၊ အကျိတ်၊ အဆိပ်၊ ပိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

လပိုင်ဆီ ။ ။ အသားထဲသို့ စိမ့်ဝင်တတ်၏။ တင်းမာသော အကြောတို့ကို ပျော့ပျောင်းစေတတ်သည်။

လက်ဖက် ။ ။ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ လေပွားခြင်း၊ အစာကြေခြင်းတို့ကို ပြုတတ်၏။ သည်းခြေနှင့် သလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။

လမု ။ ။ အပင်သည် သွေးချုပ်ခြင်း၊ အနာ အသားနုတက်ခြင်းကို ပြုတတ် ၏။ အသီးနှင့် ပတ်တီးစည်းခဲ့သော် ဖောရောင်ခြင်းပျောက်ကင်း၏။ အသီးအရည် သည် သွေးယိုစီးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

လူကျင်ငယ် ။ ။ မိန်းမကျင်ငယ်သည် ကြေကျက်လွယ်၏။ မျက်စိရောဂါ ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ခွန်အားနှင့် ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ယောက်ျား ကျင်ငယ်သည် အဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ကာလဝမ်းရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

လူဦးခေါင်းခွံ ။ ။ အထက်သို့ တက်သောအနာ၊ အကြောသို့ လျှောက် သောအနာ၊ အပူအအေးမမျှခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ မြေကိုင်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်း စေတတ်သည်။

လဲလူပင် ။ ။ အခေါက်ပြုတ်ရည်သည် အဖျားရောဂါကြောင့် ဖြစ်သော သွေးအားနည်းခြင်း ပျောက်ကင်း၏။ အကြီးအသေးအနေဖြင့် အဖိုအမနှစ်မျိုးရှိ၏။

လက်ခုပ်ပင် ။ ။ အစေ့အဆီသည် ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ ရင်ချောင်ဆေး၌ ကောင်း၏။ အစေးသည် အန်စေ၊ မူးစေတတ်၏။ အသီးသည် ဂနီကျသော ရောဂါ၌ အကျိုးပြုသည်။ အသီးပြုတ်ရည်သည် တွန့်ရှုံ့စေတတ်သော သတ္တိရှိသည်။



လက်ချား ။ ။ ဝမ်းမီးကို ပြုတတ်၏။ ခြောက်ထပ်စေ၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ လေ၊ သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ အန်ခြင်း၊ အဖျား၊ ပါဒရက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

လက်ပံပင် ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ပြေပြစ်၏။ သုက်ပွားခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းနှင့် ကာမအားကို ဖြစ်စေ၏။ သလိပ်ကို ဖြစ်စေ၏။ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် သွေးဒေါသ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

လင်းတပါးယျဉ်းပင် ။ ။ သလိပ်ဒေါသကို ဖြစ်စေ၏။ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ လေပြွန်တံပူခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ အမြစ်သည် ခံတွင်းရောဂါ၊ အရွက်သည် ပိုးသတ်ဆေး၊ မျက်စိရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။

လင်းလေ ။ ။ အန်စေတတ်၏။ အနည်းငယ် ဝမ်းသက်စေ၏။ ဉာဏ်ကို တိုးပွားစေသည်။ လည်ချောင်းကို အကျိုးပြု၏။ ပိုးကို နိုင်၏။ ဆီးကို စင်ကြယ်စေ၏။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် လည်ချောင်းရောဂါ၊ ဝမ်းချုပ်၊ ထိုးအောင့်၊ ဖောရောင်၊ အဖျား၊ ဝက်ရူး၊ ဖုတ်ဖမ်းစားခြင်းနှင့် ပိုးရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

လင်းလွန်းသီး ။ ။ ပြေပြစ်၏။ ကြေခဲ၏။ မလချုပ်စေ၏။ သက် အသားပွားစေ၏။ တောင့်ခိုင်စေ၏။ ဝစေ၊ မြိန်စေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် မူးယစ်ခြင်း၊ တွေဝေမေ့မြောခြင်း၊ ရေငတ်၊ ပွေး၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်သော ခယရုပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

လိပ်ကျောက်ဆူး ။ ။ အဆိပ်အတောက်အမျိုးမျိုးကို နိုင်၏။ အရိုး၊ အသားအရေ၊ အရိုးတို့ကို စွဲသောအနာ၊ ဆီးအောင့်နာ၊ ဆီးချုပ်ရောဂါ၊ ဂနီရောဂါ၊ ဗရင်ဂျီနာ၊ အရေပြားရောဂါနှင့် ပယောဂရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။

လိပ်သား ။ ။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ လေသည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။ ကာမသတ္တိကို ဖြစ်စေ၏။ သုက်အားကို တိုးပွားစေ၏။

(စူလမံယံ၊ ဆိုရံခြားနား၊ ကျောက်လိပ်သားက၊ ပိုင်းခြားမှတ်ဘိ၊ တစ်နည်းသိလော့၊ အတိသာရ၊ ဝမ်းမှတစ်ရပ်၊ ဖောသွပ်သွပ်ဆို၊ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဖော၊ ရွှေလျောစေဘိ၊ သန္တတိပ၊ စူလမန္တော၊ ပါဌိယောဇနာ၊ သေချာစွဲပိုက်၊ လိပ်တိုက်အသား၊ ငါးပါးသညာ၊ ဒူလာသရော၊ မာလုတောပေ၊ လေနာတစိ၊ အတိသာရ၊ ဝမ်းမလည်းကောင်း၊ ကြိမ်းမောင်းထင်ထင်၊ ပယ်သန့်စင်လိမ့်၊ ထိုပြင်တစ်သီး၊ ဝမ်းမီးခက်စွာ၊ ပဟတာတည့်၊ စူလာရသ၊ နာမထူးလည်၊ လိပ်ကြည်အသား၊ ဝမ်းသွားစေတတ်၊ သို့ပညတ်သည်၊ မှတ်လော့မှန်၏။ အစွမ်းတည်း) **ရသဓာတု**

လိပ်ခွံ ။ ။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ် (၂)ပါးစုံကို နိုင်၏။

လိပ်ဥ ။ ။ အား၊ သုက်ကို ပွားစေ၏။ မေထုန်ကို များစွာ မှီဝဲနိုင်၏။

လိမ်ပင် ။ ။ အခေါက်သည် နှလုံးကို အလွန် အားရှိစေတတ်သောဆေးဖြစ်၏။

လိမ္မော်သီး ။ ။ အချိုသီးသည် သလိပ်သည်းခြေနှင့် ကာမဒေါသကို ပြုတတ်၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဝမ်းသက်၏။ အချဉ်သည် နှလုံးကျေးဇူးပြု၏။ ခွန်အားကို တိုးစေ၏။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေ၏။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အချိုသီးသည် လေ၊ ရေငတ်၊ သွေးအန်သွေးကျရောဂါ၊ အချဉ်သီးသည် နှုတ်မမြိန်၊ အစာမကြေ၊ ပိုးလေရောဂါ၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ထိုးအောင့်ခြင်းတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။



လယ်ဟင်းခါးရွက် ။ ။ သည်းခြေရောဂါ၊ အရိုး၌ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(လယ်ဟင်းခါး၏၊ ကြီးမားရသာ၊ ဂုဏ်ဩဇာကို၊ လက်ကျားရင့်၊ နီဒါန်းဖွင့် ပိမ့်၊ အသင့်ကြံလေ၊ တိကိစ္စတို့၊ ခွဲဝေတစ်၊ သို့မှတ်သိရှင်၊ ခါးဘိသဘော၊ တိတ္တာ မှန်ဟုတ်၊ ထိုသရုပ်ကြောင့်၊ ကုဋ္ဌနုနာ၊ သို့များစွာကို၊ မကြာခဏ၊ ငြိမ်းစေရ၏။)

ရသဓာတု

လျှော်ဖြူပင် ။ ။ အခေါက်သည် ချွေးထွက်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းရွှင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ၎င်းပြင် အစာမကြေ၊ လေပြည့်၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။ ဝမ်း ဗိုက်တင်းရောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အစေ့သည် စားလျှင် အန်စေ၊ မူးဝေ စေတတ်သည်။

လွန်သီး ။ ။ သုက်အား၊ ဓာတ်သလိပ်ကို ဖြစ်ပွားစေ၏။ ကြေခဲ၏။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၊ မလချုပ်စေ၏။ ပြေပြစ်၏။ လေ၊ သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ပူခြင်း၊ အဖျား၊ ရေငတ်၊ ဒဏ်ရာ၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ထိခိုက်၊ ခယရုပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

၀

ဝဥ(အယဉ်) ။ ။ ခြောက်ထပ်စေ၏။ ထက်မြက်စေ၊ အယားပျောက်စေ၏။ မြိန်စေ၏။ ဆာလောင် မွတ်သိပ်စေ၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ မြင်းသရိုက်၊ အဖျား၊ ဂူလုံး၊ လေပြွန်ချောင်းပူ၊ အော့အန်၊ ဝမ်းဗိုက်နာ၊ သွေးရောဂါနှင့် ဆင်ခြေ ထောက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဝဥ(အရိုင်း) ။ ။ အလွန် အားတိုးစေသည်။ ကာမအားကိုပေး၏။ ဝဖြိုး စေ၏။

ဝါ(အဝါ) ။ ။ ဝမ်းမီးကို ပွားစေသည်။ ပြည်တုလာသရောနာ၊ အပူ ပန်းနာ၊ မျက်စိရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အရေပြားကို နူးညံ့စေသည်။

ဝါသီး ။ ။ အသီးစိမ်းသည် ကြေခဲသည်။ မြိန်စေသည်။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ သည်။ လည်ချောင်းကို ကျေးဇူးပြုသည်။ သည်းခြေသလိပ်ကို ပြုတတ်သည်။ အမုည့်သည် နှစ်မြို့စေသည်။ ပြေပြစ်သည်။ သလိပ်၊ သုက်အားဓာတ်တို့ကို ဖြစ် ပွားစေသည်။ တောင့်တင်းခြင်း၊ ဝဖြိုးခြင်းကိုပြုတတ်သည်။ ကြေခဲသည်။ မလချုပ် စေသည်။ အစိမ်းသည် လေဒေါသ၊ အမုည့်သည် ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် အသီးစိမ်းသည် အစာမကြေ၊ လေပြည့်ရောဂါ၊ အမုည့်သည် သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာခြင်း၊ ခယရုပ်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဝါးမျှင် ။ ။ ဝါးမျှင်သည် အားကိုဖြစ်စေသည်။ ချုပ်သည်။ အရွက်များကို တိရစ္ဆာန်များ ကလေးမွေးရာ၌ ကျွေးရသည်။

ဝါးဥ ။ ။ အစိမ်းသည် ဝမ်းသက်၊ ပိတ်ဝမ်းရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

ဝက်ကာဥ ။ ။ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၌ အကျိုးပြုသည်။

ဝက်စွယ် ။ ။ ဝက်ရူး၊ ခွေးရူး၊ မြွေဆိပ်၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ အသားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ ငန်း၊ သန္နိပါတ်၊ ကျောက်ရောဂါ၊ ဝက်သက်ရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဝက်မြေစာဥ ။ ။ ကြေခဲသည်။ မလတို့ကို ချုပ်စေသည်။ အပူကို တားဆီး တတ်သည်။ သုက်၊ နို့ရည်ကို ဖြစ်ပွားစေ၏။ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင်



မျက်စိရောဂါ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။
(မြေစာဥပေ၊ မြေပုံသေတည်း၊ ဝက်မြေသနစ်၊ မော်ကွန်းလှစ်အံ၊ သွေးသစ်
သွေးနု၊ စေ့စွဲဆိုး၊ သွေးအိုသွေးဟောင်း၊ ၎င်းငြိမ်းဘိ၊ သန္တတိပေ၊ ကေသာဆံပင်၊
နက်မည်းချင်မှ၊ သေမှန်ကော၊ ထွက်ပြောပြင်ဝန်း၊ ထွန်းသည့်အနာ၊ မုသိကာဓန၊
သိမှုမပျက်၊ ကြွက်နို့တဝ၊ ဂန္ဓရောဂါ၊ သဘောမလွဲ၊ ဝဲညှင်းတင်းတိတ်၊ ဖြစ်တိတ်
တတ်လေ၊ နာထွေထွေကို၊ ပျောက်ပြေရှင်းကွာ၊ ပဟိတ္တာတည်း၊ ပညာပွားခြင်း၊
အဆင်းလှစွာ၊ မချွတ်ရာသည်၊ ကလျာပြု၏၊ ဓိပ္ပာယ်တည်း။)

ဝံသည်းခြေ ။ ။ ဝက်ရူးရောဂါ၊ သလိပ် အလွန် အားကြီးသောအနာ၊
အဆိပ်အမျိုးမျိုးတက်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သ

သကာ ။ ။ ကြေခဲသည်။ ယိုစီးတတ်သည်။ ရသစသောဓာတ်၊ သုက်၊
သလိပ်တို့ကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ လေ၊ သည်းခြေ ဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ ဆီးနှင့်ဆီး
အိမ်ကို သုတ်သင်တတ်သည်။

သကြား ။ ။ ပြေပြစ်သည်။ ခွန်အား၊ သုက်၊ သလိပ်ကို ဖြစ်ပွားစေသည်။
မျက်စိကို အကျိုးပြုသည်။ လေ၊ သည်းခြေ ဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင်
ရေငတ်၊ တွေဝေ၊ မြစ်ခြောက်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သကြားခဲ(ပျားရည်) ။ ။ ပျားရည်သကြားခဲသည် ကြေကျက်ခဲသည်။ ခွန်
အားနှင့်သုက်ကို ပွားစေသည်။ နှစ်မြို့သည်။ ခြောက်ထပ်သည်။ မလတို့ကို ဖြိုခွဲ
တတ်သည်။ သည်းခြေနှင့် သလိပ်ဒေါသတို့ကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင် အန်ခြင်း၊
ပူခြင်း၊ ဝမ်းသက်ခြင်း၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ရေငတ်ခြင်းတို့ကို ချမ်းသာစေသည်။

သကြားသီး ။ ။ အသီးသည် သည်းခြေနှင့် အဖျားရောဂါတို့ကို အကျိုး
ပြုသည်။ အခေါက်သည် ဝပြုံးစေ၊ အဖျားပျောက်စေသည်။ အစေ့သည် အကောင်းဆုံး
ဆီးဆေး၌ အကျိုးပြုသည်။ အခေါက်ပြုတ်ရည်သည် နာတာရှည်အဖျား၌ ကောင်း
သည်။

သခွားသီး(စာ) ။ ။ စာသခွားသီးအစေ့မှာ ပြုတ်သောက်က ချွေးထွက်စေ
သည်။ အမြစ်မှာ ပြုတ်သောက်သော် လေရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အမြစ်
မှာ သွားနာ၊ သွားကိုက်ခြင်း၌ ကောင်းသည်။

သခွားသီး(ကုလား) ။ ။ ကုလားသခွားသီးသည် အသီးစိမ်းမှာ ခြောက်ထပ်
စေ၏။ ချုပ်၏။ ကြေကျက်ခဲသည်။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ သည်းခြေကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။
လေဖျားကို ဖြစ်စေသည်။ အပူကို ငြိမ်းစေသည်။ အမှည့်သည် ဝမ်းမီးတောက်စေ
သည်။ သည်းခြေကို တိုးပွားစေသည်။ ၎င်းပြင် အစိမ်းသည် သည်းခြေကို အမှည့်
သည် ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ ထိုမှတစ်ပါး အစိမ်းသည် တွေဝေခြင်း၊ ဆီးအောင့်၊
သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဖောက်ပြန်သောရောဂါ၊ အမှည့်သည် ရေငတ်၊ အပူရောဂါ၊
ပင်ပန်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(သခွားသီးမှာ၊ သန္တပွာဟု၊ ပြင်းစွာအပူ၊ ဝှန်ဆူကဲလှုံ၊ ပိတ္တံတစ်ရပ်၊ ဥက္က
ယပေ၊ တေဇောဓာတ်ကြောင့်၊ မဖြောင့်ယွင်းပါး၊ ပျားသော်တဝ၊ ကရိဿမုတ္တံ၊ ဆိုရန်
တစ်၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်၊ အသွယ်သွယ်မှာ နာရောဂါကို ပယ်ခွာစေတတ်)

ရသဓာတု

သခွားမ(မွှေးပွင့်) ။ ။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ဖြစ်ပွားစေ၏။ ဝမ်းမီးညှံစေသည်။



အသီးစိမ်းသည် ခြောက်ထပ်သည်။ ကြေကျက်ခဲသည်။ အူတို့ကို တွန့်ရှုံ့စေတတ်သည်။ အသီးမှည့်သည် သည်းခြေကို ဖြစ်ပွားစေသည်။

သခွတ် (အဖို) ။ ။ ကြေကျက်ခဲသည်။ အားကို ဖြစ်စေသည်။ လေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ဆီးအောင့်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ကြို့ထိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သခွတ်(အမ) ။ ။ အစေ့ကို ချင်းခြောက်နှင့် ရော၍ သောက်ခဲ့သော် အက္ခေပမည်သော လေရောဂါ ပျောက်ကင်းစေသည်။

သခွတ်(အမသီး) ။ ။ ကြေခဲသည်။ သွေးဖောက်ပြန်စေသည်။ လေ၊ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ကြို့ထိုး၊ အော့အန်၊ ပင်ပန်း၊ မြစ်ခြောက်၊ နှုတ်မမြိန်၊ ဖောရောင်၊ ပန်းနာ၊ ရေငတ်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သနပ်ခါး ။ ။ အတွင်းအခေါက်သည် မြွေဆိပ်၊ ကင်းဆိပ်တို့ကို နိုင်သည်။ အရွက်မှန်သည် အနာကို နိုင်သည်။ အရွက်ပြုတ်ရည်သည် ရေဖျဉ်း၊ ဝမ်းသက်ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

သပြေသီး ။ ။ ကြေခဲသည်။ ချုပ်သည်။ နှလုံးကို အကျိုးပြုသည်။ အစိမ်းသည် လေ၊ သည်းခြေ၊ အမှည့်သည် ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် နှလုံး၊ အဆိပ်သင့်၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ထိုးအောင့်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

သပြေသီး ။ ။ ကြေခဲသည်။ ချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးပျက်ခြင်း၊ လေနှင့် ဝမ်းဗိုက်ရောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ခြောက်ထပ်သည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။

သပိတ်လွယ်ငှက်သား ။ ။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို နိုင်သည်။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေသည်။

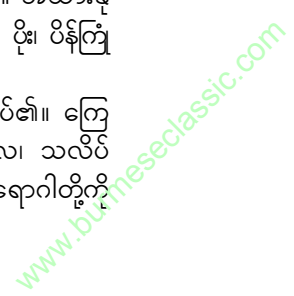
သဖန်း(ရေ) ။ ။ ရေသဖန်းပင်သည် အစေးမှာ ကိုယ်ဝန်ကို စောင့်ရှောက်တတ်သည်။ အနာ၌ အသားနုတက်စေသည်။ ကြေကျက်ခဲသည်။ အရိုးတို့ကို ဆက်စေတတ်သည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်သည်။ ဝမ်းသက်၊ ယောနီရောဂါတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်။

သဖန်း (တော) ။ ။ တောသဖန်းသီးသည် မလတို့ကို ချုပ်စေသည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် အနာပေါက်၊ သမင်ဖြူ၊ ဝါသင့်နာ၊ မြင်းသရိုက်၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သဖန်း (သဘော်) ။ ။ သဘော်သဖန်းသီးသည် ကြေခဲသည်။ မြိန်စေသည်။ သလိပ်၊ အစာမကြေ၊ လေပြည့်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းကင်းစေ၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဒေါသကို နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဦးခေါင်းရောဂါ၊ နှာခေါင်းသွေးကျ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

သပွတ်သီး ။ ။ ပြေပြစ်၏။ ဆီးဝမ်းရွှင်စေ၏။ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်း၊ လေပွားခြင်း၊ သုက်ပွားခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ အသားနုတက်စေ၏။ သည်းခြေ၊ လေ ဒေါသကို နိုင်၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ လေ၊ ပိုး၊ ပိန်ကြံ့သောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သပွတ်သီး(တော) ။ ။ တောသပွတ်သီးသည် အစိမ်းမှာ ချုပ်၏။ ကြေလွယ်၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်စေသည်။ သည်းခြေကိုပြုတတ်၏။ လေ၊ သလိပ်ဒေါသကိုနိုင်၏။ ၎င်းပြင် အစာမကြေ၊ လေရောဂါ၊ သလိပ်နှင့်စပ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။



သမင်ချို ။ ။ လည်ချောင်းရောင်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးပန်းနာ၊ အရေပြားရောဂါ၊ ဗရင်ဂျီနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

သမန်းကျား ။ ။ ကာမကို အားပေး၏။ ပြေပြစ်၏။ ကိုယ်ဝန်ရှိသူ၏ ကိုယ်ဝန်ကို ငြိမ်သက်စေ၏။ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းစေသည်။ ၎င်းပြင် သွေးဖောက်ပြန်၊ ပန်းနာ၊ ရေငတ်၊ ဆီးအောင့်၊ ဝါသင့်နာ၊ ဆီးအိမ်၌ဖြစ်သောရောဂါ၊ အနာမီးလျှံ၊ အော့အန်သောရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

သမန်းစေး ။ ။ အလွန်ကြုံသောအနာ၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ သွေ့ခြောက်ခြင်း၊ ဓာတ်လေးပါးမညီညွတ်ခြင်း၊ ဆာလောင်ခြင်း၊ ဓာတ်ချောက်ချားခြင်း၊ မွတ်သိပ်ခြင်း၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ လေအားကြီးသောအနာ၊ အလွန် ပူပင်သောအနာ၊ အသည်း၊ နှလုံး၊ သရက်ရွက်ခြောက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ အဆင်းနှင့် အားကိုလည်း ဖြစ်စေတတ်သည်။

သရဖီပန်း(ဝတ္ထံ) ။ ။ ကြေကျက်လွယ်သည်။ ခြောက်ထပ်စေ၊ ကာမဒေါသကို ကြေစေတတ်သည်။ သည်းခြေ၊ သလိပ် ဒေါသကို နိုင်၏။ ယားယံခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ချွေထွက်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ယျိုခြင်း၊ အနံ့မကောင်းခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ နှလုံးနာကျင်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်အောင့်ခြင်း၊ နူနာ၊ ရေယုန်၊ ပါဒရက်၊ လည်ချောင်းရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။

သရက်သီး ။ ။ အသီးစိမ်းသည့် မြိန်ခြင်း၊ လေ၊ သည်းခြေကိုပွားခြင်း၊ အူကို တွန့်ရုံခြင်းကို ပြုတတ်သည်။ အမှည့်သည် ပြေပြစ်သည်။ ကြေခဲသည်။ သုက်ပွားခြင်း၊ အရောင်အဆင်းကို ပြုတတ်သည်။ အမှည့်သည် လေဒေါသကိုနိုင်သည်။ အသီးစိမ်းသည် လည်ချောင်း၌ဖြစ်သော နာကျင်ကိုက်ခဲသောရောဂါ၊ ဝမ်းသက်၊ ဆီး၊ ယောနီ၌ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို၎င်း၊ အမှည့်သည် တုလာသရောနာ၊ အနာပေါက်၊ သလိပ်နှင့် သွေးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(သရက်သီးဆို၊ ရသကိုလျှင်၊ မပိုမပွား၊ စကားတိုက်ရိုက်၊ မိပ္ပာယ်လိုက် ပိမ့်၊ မှတ်ပိုက်ကြပါ။ တိကိစ္ဆာကို၊ ဥဏှာတဝ၊ ဖျားထအပူ၊ ထိုတူမပြား၊ ဖျားခြင်း ခြောက်တန်၊ မှတ်ရန်တစ်၊ အဂ္ဂိတဗ္ဗော၊ သို့အဟောကို၊ နက်ယောဇနာ၊ ကုံးပြပါသား၊ လင်္ကာကြော့ရှင်း၊ မချန်ကြွင်းသည့်၊ သွေးကင်းဓာတ်မီး၊ လွန်ပြီးအနေ၊ သည်းခြေ တဝ၊ နိယတစ်ကွဲ၊ အသည်းနှလုံး၊ ညှိုးချိုးသွေ့လျော်၊ ရှိတတ်သော်မူ၊ အပူကင်းဝေး၊ သီတာဆေးတို့၊ ငြိမ်းအေးချမ်းကြည်၊ သိနားလည်သည်၊ ဇာနည်ပြန်လေ၊ ဂုဏ်လောက်လွေသား၊ ရသေ့သူမွန်၊ မိန့်ခဲပြန်သည်၊ ဧကန်မုချ ကျမ်းရင်းတည်း။)

ရသဓာတု

သရက် သီး(သီဟိုဠ်) ။ ။ ကာမကို အားပေး၏။ ပိုးကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင်၊ မြင်းဖု အစိုနာ၊ ရေဖျဉ်း၊ အဖျား၊ အနာပေါက်၊ အရေပြားရောဂါများ၊ ပိတ်ဝမ်း၊ မြင်းသရိုက်၊ မစားမသောက်လိုသော ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

သရက်စေ့ဆီ ။ ။ သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ စင်ကြယ်စေ၏။ လေသလိပ်ကို ပယ်တတ်သည်။

သလေးဆန် ။ ။ ပြေပြစ်၏။ ကြေလွယ်၏။ မလတို့ကို အနည်းငယ် ချုပ် စေ၏။ အသံကို စင်ကြယ်စေတတ်၏။ သုက်ပွားခြင်း၊ ဝမ်းခြင်းကို ပြုတတ်၏။ လေသလိပ်ကို ဖောက်ပြန်စေ၏။ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ဆီးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။



သလေးနီ ။ ။ စပါးတို့တွင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။ ခွန်အား၊ အရောင် အဆင်းကို ဖြစ်စေ၏။

သက်န်းပင် ။ ။ သက်န်းစေးကို အမှန်ပြု၍ သွေးယိုစီးခြင်းကို ပိတ်စေရန် အသုံးကျ၏။ အခေါက်သည် သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို ပျောက်စေ၏။

သင်ပေါင်းသီး ။ ။ အပေါက်အခေါင်း၌ ဖြစ်သောအနာ၊ ကြုံလိုခြင်း၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

သင်္ဘောသီး ။ ။ သလိပ်၊ သုတ်ကို ဖြစ်ပွားစေ၏။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြု၏။ ပြေပြစ်၏။ လေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် နှလုံး၊ အရူး၊ လေရောဂါတို့ကိုလည်း နိုင်၏။

သင်္ဘောတယ်(လမ်းတမာ) ။ ။ ၎င်းအပင်ကို သော်ကပင်အစား အသုံးပြု ကြ၏။

သင်းဝင် ။ ။ ဂူကရဉ္စ(ခေါ်) သင်းဝင်သည် အဆိပ်သင့်၊ ယားနာ၊ မြင်း သရိုက်၊ အရေပြားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

သင်းဝင်ကြီး ။ ။ ထက်မြက်၏။ အသားနုတက်စေ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ လေဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် နူနာ၊ ဦးခေါင်းရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်၊ အဆိတ်၊ သုတ်ရောဂါ၊ တုလာသရောနာ၊ လေချုပ်၊ ပိုး၊ မှက်ခြင်တို့၏ ကိုက်ခဲသောအဆိပ်၊ ယောနိဖောက်ပြန်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါ၊ အနာပေါက်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ လိမ်းကျ ပါက အရေပြားရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

သစ်ကြံပိုး (ရိုးရိုး) ။ ။ အဆိပ်ကို လည်းကောင်း၊ အူမကြီးများ ဖောက်ပြန် မှုကို လည်းကောင်း ပယ်တတ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ၏။ လေရောဂါ၊ ယားယံ ခြင်း၊ မြင်းသရိုက်၊ ထိပ်ကပ်နာ၊ နှုတ်မမြိန်၊ နှလုံးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သစ်ကြံပိုး (တော) ။ ။ တောသစ်ကြံပိုးသည် အစေ့ကို ကြိတ်၍ ပျားရည် နှင့်လျက်လျှင် ကလေးများ ဝက်သက်ပိတ်၏။ ကလေးချောင်းဆိုးရာ၌ အစေ့ကို ပြုတ်၍ ပျားရည်နှင့် တိုက်ရ၏။ အဖျားရောဂါ၌လည်း အစေ့ကို ပြုတ်၍ အခြား ဆေးဖက်များနှင့် တိုက်ရ၏။

သစ်ကြားသီး ။ ။ အငယ်သည် အသံကောင်းခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ထက်မြက်၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျစေ၏။ ပြေပြစ်၏။ အကြီးသည် သုတ်ပွားခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ နှုတ်မြိန်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ အဆိပ် နိုင်၏။ ကာမဒေါသကို ပယ်တတ်၏။ အငယ်သည် သလိပ်၊ အကြီးသည် သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အငယ်သည် မြင်းသရိုက်၊ ဂူလုံး၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းဗိုက် ရောဂါ၊ အဖျဉ်း၊ ပါဒရက်၊ အဆိပ်သင့်ရောဂါကို လည်းကောင်း၊ အကြီးသည် အဆိပ် သင့်၊ အစာမကြေ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါတို့ကို လည်းကောင်း ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

သစ်ကြားသီး(တော) ။ ။ တောသစ်ကြားသီးသည် ကာမကို အားပေး၏။ ဝပြုံးစေ၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်စေ၏။ သလိပ်သည်းခြေကို တိုးပွားစေ၏။ ချုပ်၏။ လေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် နှလုံးရောဂါနှင့် ပူခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

သစ်ကြားသီး(တောင်) ။ ။ ပြေပြစ်၏။ သလိပ် သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ ကြေကျက်ခဲခြင်း၊ အားတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ မလတို့ကို ပွားစေ၏။ လေဒေါသ ကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ဝါတပိတ်၊ ခယရုပ်၊ နှလုံး၊ သွေး၊ ဒေါသ၊ ပါဒရက်၊ ပူသောရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ ကျင်ငယ်ကို ဖြစ်စေ၏။ အသံကို ကောင်းစေ၏။ သုတ်ပွားခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ၎င်းပြင်



အဖျား၊ အနာပေါက်၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ အပူကို ပျောက်ကင်းစေ၏။
သလဲသီး ။ ။ အစာကြေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ အချိုသည်
ဒေါသ(၃)ပါး၊ အချဉ်သည် သလိပ်ဒေါသကိုနိုင်၏။ ၎င်းပြင် အဖျား၊ ရေငတ်၊ ပူလောင်
ခြင်း၊ ဗလာတိသာရ၊ ဝမ်းဗိုက်နာ၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ သွေးဝမ်းသက်၊ မီးယပ်၊ အစာမကြေ၊
ဝမ်းသက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(သလဲသီးမှာ ကုစိရာတည်း၊ ဝမ်းသာရပ်သိမ်း၊ သွေးငြိမ်းစေရ၊ သို့တေဇ
ဟု၊ ပြခွဲသေချာ ထားမိန့်မှာရှင့်။)

ရသဓာတု သီးသီး ။ ။ အစိမ်းသည် ချုပ်၏။ ခြောက်ထပ်၏။ ကြေလွယ်၏။ မြိန်စေ၏။
အဆိပ်၊ သလိပ်တို့ကို နိုင်၏။ အမှည့်သည် ချုပ်၏။ မြိန်စေ၏။ လည်ချောင်းကို
သုတ်သင်တတ်၏။ ကြေခဲ၏။ သုတ်ပွားစေ၏။ အစိမ်းသည် လေ၊ သည်းခြေ၊
အမှည့်သည် ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် အစိမ်းသည် နှုတ်မမြိန်၊ အဆိပ်ရောဂါ၊
အမှည့်သည် ပန်းနာ၊ ခယရုပ်၊ သွေးဒေါသ၊ အော့အန်၊ ပင်ပန်း၊ အဆိပ်သင့်၊
ရေငတ်၊ ကြီးထိုး၊ ချောင်းဆိုးရောဂါကို နိုင်သည်။

သုရိရကန်ကျောက် ။ ။ အညစ်အကြေးကင်း၏။ အသက်ရှည်စေ၏။
လေနှင့် သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ပညာကို ပွားစေ၏။

သဲ ။ ။ ခေါင်းပါးစေတတ်၏။ အနာပေါက်နှင့် ရင်ဘတ်၊ ဒဏ်သင့်ရောဂါတို့
ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။

သော်ကပန်း ။ ။ အရောင်အဆင်းတောက်ပ၏။ သွေးဒေါသကို ပယ်
တတ်၏။ အရိုးကို ဆက်စေတတ်၏။ ချုပ်၏။ မိန်းမတို့အား သောကကင်းဝေးစေ
၏။ သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ရေငတ်၊ ပူခြင်း၊ ပိုးရောဂါ၊ မြစ်ခြောက်နာ၊
အဆိပ်၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ဂူလုံးရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ ထိုးအောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တင်း
ရောင်ခြင်း၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ အနာပေါက်၊ ဖောရောင်၊ မြင်းဖုခြောက်နာတို့ကို ပျောက်
ကင်းစေတတ်သည်။

သံ ။ ။ ဆီးဝမ်းရွှင်ခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ခြောက်ထပ်၏။
ကြေကျက်ခဲ၏။ ခေါင်းပါးစေတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ လေကို ဖြစ်စေတတ်
၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ် ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် အဆိပ်၊ ထိုးအောင့်၊ ဖောရောင်၊
မြင်းသရိုက်၊ အဖျား၊ ဝါသင့်နာ၊ အဆီတိုး၊ တုလာသရော၊ ပိုးရောဂါ၊ နူနာတို့ကို
ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

သံလွန်ပင် ။ ။ အခေါက်ကို ကိုနိုင်အစား အသုံးပြုသည်။

သံလိုက်ကျောက် ။ ။ ပြေပြစ်၏။ ပြဒါးကို စောင့်ထိန်းစေတတ်၏။ သံကို
ခွဲတတ်၏။ သုတ်ပွားခြင်း၊ အရောင်အဆင်းကိုဖြစ်စေ၏။ ပူခြင်း၊ သွားရည်ကျခြင်း၊
ရေငတ်ခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

သက်ငယ် ။ ။ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ ခွန်အား၊ သုတ်သွေးပွားခြင်းတို့ကို ပြုတတ်၏။
ဝမ်းဗိုက်ကို နူးညံ့စေ၏။ ပြေပြစ်၏။ သည်းခြေဒေါသ ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ပူခြင်း၊
ဆီးအောင့်၊ ခယရုပ်၊ ကျောက်တည်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ထိခိုက်
ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်သော ခယရုပ်၊ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်
ကင်းစေ၏။

သစ်ဆွဲလွဲပန်း ။ ။ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ အစာကြေကျက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။
ချုပ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးနိုင်၏။ နူနာရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

သစ်ပလွေ ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ အသက်ကို ရှည်စေ၏။ လေ၊ သလိပ်



ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ဗရင်ဂျီနာ၊ အဆိပ်၊ ပိုးရောဂါ၊ ထိုးအောင့်၊ သမင်ဖြူ၊ အနာပေါက်၊ ဂြိုဟ်ဖမ်းစားခြင်းတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

သစ်ပုလွေဆီ ။ ။ အရောင်အဆင်း၊ ခွန်အားဓာတ်တို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ပြေပြစ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ ဆံပင်ကို ပွားစေ၏။ သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။

သစ်သော့သီး ။ ။ ဝဖြိုးခြင်း၊ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ သုက်ပွားခြင်း ပြုတတ်၏။ သလိပ်ကို ပြုတတ်၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ လေ၊ သည်းခြေ ဒေါသကို နိုင်၏။ အသီးသည် အသည်းနှင့် ဝစ္စမင်၌ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ အခေါက်သည် သည်းခြေဖျား၊ ရက်ခြားဖျားတို့၌ ကောင်း၏။

သွတ္တပတ် ။ ။ အသီးကို ထောပတ်၌ စိမ်၍ နံနက်၌စားခဲ့သော် အဖျားရောဂါ၊ သည်းခြေပျက်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အစေ့သည် ဆီးရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အခေါက်သည် ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၏။ အဖျားကို ကျစေသည်။

သွပ်သလိပ် ။ ။ သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ တုလာသရောနာ၊ ဝါသင့်နာ၊ ပန်းနာတို့၌ ကောင်းသည်။

သိန်းငှက် ။ ။ လေကို ပယ်တတ်လေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ပြေပြစ်၏။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ ၎င်းအပြင် မျက်စိရောဂါ၊ ဝစ္စမင်၌ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

သိုး ။ ။ သည်းခြေနှင့်သလိပ်ကို ဖြစ်စေတတ်၊ ဝဖြိုးစေတတ်၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။

သိုးအောင်းချို ။ ။ ခပ်သိမ်းသော ဒဏ်နာ၊ အပုပ်နာ၊ ခပ်သိမ်းသော အရေပြားရောဂါ၊ ချိနဲ့သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

သွေး (ချိုးသွေး) ။ ။ အပူရောဂါ၊ ငန်းဖမ်းရောဂါ၊ သွေးပျက်ခြင်းတို့၌ ကောင်းသည်။

ဟ

ဟင်းခပေါင်း ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ အသားနုတက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ပိုး၊ အဆိပ်ကို နိုင်၏။ ခံတွင်းအနံ့ဆိုးကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ သလိပ် ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ဝါသင့်နာ၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ မြင်းသရိုက်၊ ခယရုပ်၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ ကြုံ့ထိုး၊ ပိုး၊ အဖျား၊ ဖောရောင်၊ အဆိပ်၊ ဖုတ်ဖမ်းစား၊ နှုတ်မမြိန်၊ ကြွက်ဆိပ်တို့ကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။

ဟင်းဂလာ ။ ။ အမြစ်သည် ထက်မြက်၏။ လေကို ပယ်တတ်၏။ ဝမ်းမီးကို ပွားစေ၏။ ရေဖျဉ်း၊ မြင်းဖုအစို့၊ အနာပေါက်၊ နားကိုက်ခြင်း၊ သည်းခြေဖျားရောဂါတို့ကို ကောင်း၏။

ဟင်းဂလာ (အယဉ်) ။ ။ ဆီးရွှင်ခြင်း၊ ခြောက်ထပ်ခြင်းတို့ကို ပြုတတ်၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေ ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ နှုတ်မမြိန်၊ အဖျား၊ အနာမီးလျှံ၊ နူနာ၊ တုလာသရော၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ ပိုး၊ ဝါသင့်နာတို့၌ ကျေးဇူးများ၏။

ဟင်းဂလာ(တော) ။ ။ တောဟင်းဂလာသည် ဝါစိုနာ၊ အဆစ်အမြစ်၌ ဖြစ်သော လေရောဂါ၊ ရောင်တင်းခြင်းတို့၌ ကောင်း၏။ အရွက်သည် အနာပေါက်၌ အကျိုးပြု၏။

ဟင်းနံ့သာရွက် ။ ။ သုက်ကို ပွားစေတတ်၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါ



ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

ဟင်္သာသား ။ ။ လေနိုင်၏။ သုက်ပွားခြင်း၊ အလိုရမ္မက်ကြွခြင်း၊ အသံကောင်းခြင်း၊ ဝမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။

ဟုန်းသီး ။ ။ အလွန်ခါး၍ အဆိပ်ရှိ၏။ သလိပ်ကို ထုတ်ဆောင်တတ်၏။ ဘိန်းဆိပ်ကျစေ၏။ ၎င်းပြင် ဥတုဖျားရောဂါ၊ မြွေကိုက်ရာတို့၌ ကောင်းသည်။

အ

အကျော် ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းခြင်း၊ အရေပြားကို အကျိုးပြု၏။ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေ၏။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် နား၊ မျက်စိ၊ အရေပြားရောဂါ၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

အလိုကြူ (ငယ်) ။ ။ နှုတ်မြိန်ခြင်း၊ သုက်ပွားခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ ဆီးစင်ကြယ်စေခြင်းတို့ကို ပြုတတ်၏။ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် နှလုံး၊ ဆီးအိမ်အောင့်ခြင်း၊ ယောနိရောဂါ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

အာဒါလွတ်ဥ ။ ။ အရေပြားတို့ကို ပူလောင်စေတတ်၏။ အနာ၌ အသားနုတက်ခြင်း၊ ဝမ်းခြင်းနှင့် အဆိပ်ကို ပြုတတ်သည်။

အာလူး ။ ။ ခြောက်ထပ်စေ၏။ မလတို့ကို ပျစ်ချွဲစေခြင်း၊ ပျင်းရိစေခြင်း၊ ခွန်အားနှင့် နို့ရည်ပွားခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ဆီးချုပ်၊ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ဥပသကာ (ဆေး) ။ ။ ဆေးဥပသကာသည် ကြေကျက်ခဲ၏။ သုက်ကို ဖြစ်စေ၏။ ပြေပြစ်၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် နူနာ၊ ယားနာ၊ အဖျား၊ ကိုယ်နံ့မကောင်းခြင်း၊ ဝမ်းမီးနွံ ချောင်းဆိုးပန်းနာ၊ နှုတ်မမြိန်၊ အစာမကြေ၊ လေပြည့်၊ အဆိပ်၊ သွေးဖောက်ပြန်၊ မီးယပ်၊ ဝမ်းသက်၊ ရေငတ်၊ အပူ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ လေရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဥမွန်ဥ ။ ။ ကာမအား၊ ဝမ်းခြင်း၊ ဆီးများခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ လေ၊ သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းပြင် နူနာ၊ ကိုယ်ပူ၊ ဓာတ်(၇)ပါးယိုစီးခြင်း၊ ဝမ်းမီးနွံခြင်း၊ သွေးနှင့်စပ်သော ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

အင်ကြင်းပင် ။ ။ ပိုးကိုပယ်တတ်၏။ တောင့်တင်းစေ၏။ သွေးကို သုတ်သင်တတ်၏။ ချွေးကို ပိတ်ပင်တတ်၏။ ကိုယ်အရောင်အဆင်း ကောင်းစေ၏။ ၎င်းပြင် အနာပေါက်၊ ပြည်တုလာသရောနာ၊ ပိုး၊ ယားယံခြင်း၊ နူနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ဦးခေါင်းနာ၊ ယောနိရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

အင်ကြင်းစေ ။ ။ ဝမ်းသက်၏။ သည်းခြေကို ဖြစ်စေတတ်၏။ လေ၊ သလိပ် ဒေါသကို ငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းပြင် ဦးခေါင်းရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါ၊ ရုက္ခိုက်ဖမ်းစားခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ အနံ့မကောင်းခြင်း၊ သန်းပေါများခြင်း၊ ယားခြင်း၊ အပူအနာများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

အိပ်မွေ့ပင် ။ ။ အူတွင်းရှိ လေကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ပိုးကို ပယ်တတ်၏။ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေတတ် သည်။ အသက်ရှည်စေသည်။ ကြွင်းသော အကျိုးသွားသည် အိပ်မွေ့နှင့်တူ၏။ သို့ရာတွင် ဖောရောင်ရာ၌ ပို၍ ကောင်းသည်။

ကုဿရမူလီ ။ ။ ပိုးနှင့်အဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ဥတုသွေးကို မှန်ကန်စေ



၏။ ဒေါသ(၃)ပါးနိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အရိုးအဆစ် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကလေးများအုတ်ပြစ်သော ရောဂါတို့၌ ကောင်းသည်။

ဥဿဖရား ။ ။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ အစာကို ကြေစေ၏။ အဆိပ်အန်ခြင်း၊ သလိပ်၊ လေ၊ ဝမ်းမီးနံ့ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ နူနာရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

အောက်ချင်းယားပင် ။ ။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းမီးကို နှံ့စေ၏။ အူတို့ကို တွန့်ရှုံ့စေသည်။ အသီးမှည့်သည် သည်းခြေပျက်နာကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ လေကို နိုင်သည်။

အောင်မဲဖြူ ။ ။ ပညာကို အကျိုးပြုသည်။ အသံကို ကောင်းစေသည်။ မျက်စိကို အမြင်သန်စေသည်။ သတိကို ကောင်းစေသည်။ ဒေါသ(၃)ပါးကို ငြိမ်းစေ သည်။ ၎င်းပြင် နူနာ၊ ဆီးရောဂါ၊ ဖောရောင်၊ အနာပေါက်၊ အဆိပ်ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုသည်။

(အောင်မဲဖြူညို၊ အပြီးဆိုရှင့်၊ ညွှန်းလိုရသာ၊ ပြန်လေကမူ၊ စပ်ထခြင်းရာ သို့တေဇာကြောင့်၊ သေမှာဝါသာ၊ တောက်ပစေဘိ၊ ကာသိဝိဟု၊ ပါဠိတစ်ရပ်၊ နာရော ဂတ်ကာ၊ ပညတ်သံချို၊ ပင်အောက်ညိုတည့်၊ နကိုမုချ၊ သိသာရ၏၊ စားထသဘော၊ ငန်သောရသာ၊ ဤနှစ်ဖြာကြောင့်၊ ဝါတာလောဟိ၊ မည်ရှိထူးထွေ၊ သွေးနှင့်လေတို့၊ ခဲပေတုံစွာ၊ အနာကင်းငြိမ်း၊ မတိမ်းစေရာ၊ အပြီးပြရှင့်။) **ရသဓာတု**

* * *

www.burmeseclassic.com

နေ-လအုပ်စု ခွဲခြားပြု

နေ-ဂိုဏ်းအုပ်စု၊ လ-ဂိုဏ်းအုပ်စုတို့အား ခွဲခြားပြုပြီးနောက် ရောဂါများ၏ အမည်နာမတို့ကို ဖော်ပြကာ ဆေးအမျိုးမျိုးအဖြစ် စီစဉ်ရေးသားထားပါသည်။ ရောဂါဝေဒနာများ၏ အမည်နာမကို သိရှိခြင်းအားဖြင့် ၎င်းရောဂါဝေဒနာတို့နှင့် သင့်တင့်သော ဆေးမြစ်၊ ဆေးဥတို့ကို အလွယ်တကူ သိရှိကာ အသုံးပြုနိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

စဉ်	ရောဂါအမည်	လဂိုဏ်း	နေဂိုဏ်း
၁	အနံ့ကောင်းစေသော ဆေးအစာများ	ကရဝေးသီး ကြာပန်း ကံ့ကော်ဝစ္ဆံ ကြက်မောက်ဆူးပြန် ကွမ်းစားဂမုန်း (ပါးစပ်အနံ့ကောင်း) ဂေါ်ဖီပန်း ဆတ်သွားဖူးအဖြူ ဘုံဘိုင်ပွေးကိုင်း (အသက်ရှူအနံ့ကောင်း) ဖက်ခါးပင် (ပါးစပ်) ဖာလာပင် (အသက်ရှူနံ့ကောင်း) မီးသွေး မုတ္တကျီ (ပါးစပ်) သရဖီပန်း ဥပသကာ (ကိုယ်နံ့)	နုဂိုဏ်း သားကတိုး ခအောင်းကြီး ပရုတ်ပင် ပင်စိမ်းနက် တံငါငရုတ် (ပါးစပ်နံ့) ရိုးတုံ
၂	အော့အန်ပျောက်စေသော ဆေးအစာများ	ကြေးမြီးပို ကြေးမြီးမ ကြံ့သွေး ကြက်မောက်ဆူးပြန် ၎င်းအဖြူ ကြက်သွန်ပဒိုင်း ကြက်သွန်နီဥကြီး ကင်းပုံအချိုသီး	ကြက်သွန်နီဥ ကျောက်စိမ်း ခရမ်းကစော့အသေး ဇီယာစေ့အဆန် ဆင်တုံးမန္တယ် ဇီရာ မြန်မာဇီရာ ညောင်ခြေထောက်



ကတ္တရသချေ	တရုတ်နှင်းသီးအစိမ်း
ကုံကုမံ	တွင်းနက်
ကျောက်ချဉ်	တောက်တာ
ကျောက်မဲပန်း	ထနောင်း
ချင်းခြောက်	ဒေါင်းတောင်
ဂေါ်ရခါးအချိုသီး	နံနံစေ့
ငရုတ်မိုးမျှော်သီး	နံ့သာနီ
စမုံစပါး	ပင်စိမ်းနက်
စမုံဖြူ	ပင်လယ်ကန်စွန်း
စူလာနဖာ	ပျဉ်းကတိုးအခေါက်၊ အမြစ်
သင်္ဘောဆီးဖြူ	ပန်းရင်းအညို
ဇာတိပွိုလ်သီး	ဗောက်လောက်အညို
ဇာတိပွိုဟ်ပွင့်	မျက်စဉ်းကျောက်
ညောင်ဖြူသီး	မြင်းခေါင်းနှာရောင်
တမာကြီး	သီတင်းပန်း
တိလက်သာ	သံပရာသီး
ဒါနုသုခ	ဟင်းနုနယ်အနီ
နွယ်ချို	ဟင်းရိုင်း
ရှားစောင်းလက်ပပ်ကြီး	မြေစာမြက်ညို
ပဲနံ့သာ	မြက်မုံညင်းအနက်
ပျားရည်	မြင်းစာမြက်
ပန်းရင်းအဝါ	ခပေါင်းနွယ်
ဖာလာကြီးအစေ့	
ဖာလာနဖိတ်	
မုရားကြီး (ပဉ္စငါးပါး)	
မြေ့ရေလဲ	
မက်မန်းသီး	
မြင်းကျင်ငယ်	
ရွက်ကျပင်ပေါက်အခေါက်	
ရှောက်ချိုသီး	
လူဦးခေါင်းခွံ	
လက်ချား	
ဝဥအယဉ်	
ပျားရည်၊ သကြားခဲ	
သခွတ်အမသီး	
သမန်းမြက်	
သရဖီပန်း	
သီးသီးမှည့်	
ဥဿဖရား	

www.burmeseclassic.com

စဉ်	ရောဂါအမည်	လကိုက်	နေကိုက်
၃	အင်္ဂါဇာတ်တွင် ဖြစ်သောရောဂါ	ကျားသား ကြက်ဟင်းခါးအဖို့	သင်္ဘောကြက်ဆူအစေ့သီး ညောင်ခြေထောက် ကတွတ်ခေါက် မအူပွင့်
၄	အတက်ရောဂါ	ကြွေပုပ် မြင်းစွယ်မြင်းသွား (မီးယပ်သွေးတက်) ဝက်စွယ်	ငန်းဆေးပင် စိုင့်ချို ဖော်ဂျီမုတ်ဆိတ်
၅	အသက်ရှည်တတ်သော ဆေးအစာအများ	ကြေးမြီးဖို့ ကောလိသိန် ကြက်သွန်ဖြူဥ ကန့် ကန့်ချုပ်ဖြူ ကျောက်သွေး ခပ်ချို ခဲပုပ်ပြာ ငါးမီးဖုတ် ဆီးဖြူသီး ဆူးလေငယ်အမြစ် ဆူးလေငယ်အသီး ထောပတ် နဂါးချေး နီလာ လူနို့ရည် ပရနွတ်အညို ပိတ်ချင်းသီး ဗဟန်း (ငွေ) ဗဟန်း (ရွှေ) မုရားကြီး (ပဉ္စငါးပါး) မြင်းခွာပင် လချေး လက်ပံပင် သူရိရကန်ကျောက် သံ သစ်ပုလွေ ဥမွန်ဥ အိပ်မွေ့ပင်	ကညွတ် ကြာညို ဆင်တုံးမနွယ် နွားနို့ထောပတ် နွားနို့ ပြဒါး မြင်းခေါင်းနှာယောင်ဆီ ယမနေသီး ရွှေ သံမဏိပြာ သစ်ဆိမ့်သီး ကျောက်မျက်ရွဲ ငှက်ပျောသူငယ်စာ ပီလောရိုင်းအဖို့

စဉ်	ရောဂါအမည် ၆ အအေးလွန် အအေးရောဂါ	လကိုက် ဆီမခန်းသီး ဆယ့်နှစ်ရာသီရွက် ပဲပြားအစေ့ ဖာလာနဖိတ် မင်းဘောသီး တောစပျစ်အရွက် (အရေပြားပူနွေး၏)	နေကိုက် တောပင်စိမ်း မျက်စဉ်းညိုကျောက်
၇	အနာအသားနု တက်စေသော ဆေးအစာများ	ကလော ကျောက်ချဉ် ကြို့သီးဆန်အဆီ ဂေါ်ဖီပန်း စွန်လက်သည်းမြစ် ဆင်နာမောင်းကြီး ဗျိုင်းခြေဖြူပင်ရွက် မီးမလောင်ပန်းရွက် လမုပင် ရေသဖန်းပင်အစေး ကတွတ်သီး သင်းဝင်သီး အာဒါလွတ်ဥ	ဆုန်းမုန့် ဟင်းနုနယ်အနီ ဟယ်ပဒါး နို့ဂေါင် ကဒူးအဖိုရွက် မျောက်ဆီးသီးမြစ်ပြုတ်ရည်
၈	အရေပြားရောဂါ	ကနဖော့ ကပေါင်းရေကြည်သီးအမှည့် ကလောသီး ကုလားပဲသီးမှည့် နွားမကျင်ငယ် ရှားစောင်းလက်ပပ်ကြီး ပဒိုင်းကြက်သွန် ကြိတ်မှန် ကုက္ကိုသီး အညာကုက္ကိုခေါက် ကုံကုမံ ကုန်းကျီးသီးအစေ့ ကြို့သီးဆန်အဆီ ခရုသင်း ခပ်ပြာ ဂေါ်မှတ်ကျောက် စပျစ်ရိုးရိုး တောစူကာရွက်	ကညင်ဆီ ကြစုသီးဆီ ခန်းတောက် စမုံနီ ဆူးခေါက်နက် ဖော်ဂျီမှတ်ဆိတ် ဇွန်ပန်း တောပင်စိမ်းရွက်ရည် ထင်းရှူးပြာ နနွင်း နနိုင်းနွယ် နွားမကျင်ငယ် နမ်း နှမ်းကြမ်းဆီ ပဒိုင်းခတ္တာ ပိတောက်ပင် ပင်စိမ်းရွက် ပန်းပိုက်ဆံပင်အစေ့

ဆူးလေကြီး	ပန်းရင်းညိုမြစ်
ဆေးဝက်သခေါက်အစေး	မလေးနံနံအကြီးစား
ဆတ်ဆတ်ချေ	ရွေးသီးဖြူနီ
ဆိပ်ဖလူး	ရှားဖောင်းလက်ပတ်ကြီး
တယောပင်အစေး	သစွေး
ထောလပတ်မြစ်ခေါက်	အင်ပင်စေး
ဒန့်သလွန်သီး	ကညင်ဆီ
နကျယ်ပန်း	ကြက်သွန်နီဥကလေး
နေကြာပန်း	ခပေါင်းနွယ်
နို့ကိုအရွက်	တံငါငရုတ်
နှပ်ချိုကြီး (ပဉ္စငါးပါး)	နဘူးနွယ်
မင်းဘောဆီ	ပဲဒီအဝါ

မိဿလင်
 ရေသကျည်းခေါက်ရည်
 ရေသကျည်းအစေ့
 လိပ်ကျောက်ဆူး
 ဝါ(အဝါ)
 သမင်ချို
 သီဟိုဠ်သရက်သီး
 သင်းဝင်ကြီး
 သင်းဝင်ဆီ
 သိုင်းအောင်းချို
 အကျော်
 ပဲပြားအစေ့
 ပေါက်သီးပင်
 ဘန့်ပွေးခေါက်

၉ အရောင်အဆင်း
 ကောင်းစေသော
 ဆေးအစာများ

ကမ္မလာသီး	ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်
ကြက်သွန်ဖြူဥ	ညောင်ခြေထောက်
ကျောက်ချဉ်	ဒေါင်းသား
ခရုခွံ	နနွင်း
ခဲမဖြူပြာ	နှောပွင့်
ချိပ်	နွားမျက်ရင်း
ဂန္ဓမာ	နွားနို့ထောပတ်
ငှက်ပျောသီး	နှင်းဆီအနီအဖြူ
ဆတ်သွားဖူးအဖြူ	တရုတ်နှင်းဆီ
ဇာတိပွိုလ်ပွင့်	နန်းတရုတ်ပင်အစေး
နွယ်ချို	နှမ်းဆီ
နံ့သာဖြူ	နွားနို့
ပဲစင်းငုံ	ပဒိုင်းသီးအနက်
ပျားရည်	ပင်ပိမ်းနီ



	မြေချဉ်	ပန်းနုပင်အဆီ
	မြင်းသီလာ	မအူပွင့်
	သရက်သီးမှည့်	ရွှေ
	သော်ကပန်း	ရွှေသီးဖြူနီ
	သံလိုက်ကျောက်	သုဝဏ္ဏပဋ္ဌာကျောက်
	လမ်းတမာ	သန္တာ
	အင်ကြင်းပင်	သံပရိုသီးမှည့်
		သစ်ဆိမ့်ဆီ
		ကြက်ဆူဆီ
		ဂေါရာစဉ်း
၁၀	အနာယဉ်းရောဂါ	ကျောက်မဲပန်း
	ဂင်ပိတ်	ကြက်မအုပ်ရွက်အရည်
	ပဲဒလက်	အခေါက်
	ပျားရည်	ဆန်ဆေးရည်
	ဗာလီစပါး	ပခိုင်းခတ္တာ
	မမမခေါက်(လူးဆေး)	ကညင်ဖြူဆီ(အနာပျက်ဆေး)
	မြတ်လေးခွ(အစေ့ပြုတ်ရည်)	
	ရွက်လှအပွင့်	
၁၁	အဆစ်ရောင်ရောဂါ	ကနုခို
	ကလောသီး	ကြက်တူရွေးပန်းအမြစ်
	ရေကြောင်းပန်း	ခံတက်
	ကိုယ်ရံကြီး	ငန်းဆေးပင်
	(ဒူးကိုက်နာအတွက်)	စကားစိမ်းပွင့်အဆီ
	ခရာမွှေးအရွက်	စက်ကတုံးမြစ်
	ပန်းချဉ်ပေါင်သီး	တောဆိပ်လျှာ
	ခပ်ချိုပင်	နာနတ်ကြီး
	စစ်ဖြူပင်အမြစ်	ပူဒီနာပွင့်
	စမ္မာ	ပင်စိမ်းနက်
	ဆေကတ္တီပါ	ပင်လယ်ကန်စွန်းရွက်
	ဆေးဂဠုန်	ပျဉ်းကတိုးအစေ့အဆီ
	စိန်နားပန်ပင်	ပုန်းညက်အစေး
	တောမညှိုးလုံးအမြစ်	ဖွဲနု
	တောက်တဲ့လက်ဝါး	ဖျောက်ဆိပ်အခေါက်ပြုတ်ရည်
	(ပဉ္စငါးပါး)	ရွေးကြီးရွက်ပြုတ်ရည်
	ဒန်းတလက်	သက်ရင်းကြီးခေါက်
	ဣဿယမူလီ	ပန္နုပင်အဆီ
	တောဟင်းဂလာ	ကညင်ဖြူအပင်ငယ်
		ကညင်ဆီ
၁၂	အသံကောင်းစေသော	ကန့်စွန်းဥအမြစ်
	ဆေးအစာများ	တောင်ကန့်စွန်းဥ
	ဝုံခါး	



စပျစ်	ငရုတ်နီသီး
ဆီးဖြူသီး	ပဲစိမ်းနီ
ထောပတ်	ဗောက်လောက်ညို
နကျယ်ပန်း	ရွှေ
နွယ်ချို	သစ်ဆိမ့်သီး
ပျားရည်	
ဗာလီစပါး	
ဘိန်းသီး	
မုရားကြီး(ပဉ္စငါးပါး)	
မုရားကန်ကြီး(ပဉ္စငါးပါး)	
မြူရွက်	
မြင်းခွာပင်	
ဇမ္ဗူသပြေသီး	
သလေးဆန်	
သစ်ကြားဆီ	
အောင်မဲဖြူ	
ကပေါင်း	ကညင်ဆီ
ကလောသီး	ကံ့ကူဆန်
ကလိန်ပင်	စုံကတတ်သီး
ကြာဖြူ	ဆီးခေါက်
ကြေးမြီးမ	ဆေးဒန်း
ထန်းကြက်သွန်	သိန္ဓောဆား
ကြက်ဟင်းခါးဖို	ဆိပ်ချို
ကြွက်နားပေါင်း	ဇီယာ
ကွမ်းစားဂမုန်း	ဇွန်ပန်း
ကုန်းကြိမ်သီး	ညောင်ခြေထောက်
ကြိမ်ခါး	တရော်ညိုနွယ်
ကုက္ကိုသီး	တောမရိုးပင်
ကျောက်ချဉ်	ဒူးရင်းဩဇာရွက်
ရေကြောင်ပန်း	(အနာမှည့်စေ၏။)
ကိုရံကြီး	ခနီသီး
ကြို့သီးဆန်အဆီ	နနွင်း
ခရုခွံ	နရွဲသီး
ချေးသီး	နောပွင့်
ခဲမဖြူပြာ	နံ့စားပြောင်း
ဆင်ဂျင်း	နံ့သာနီ
ချိပ်	နမ်း
ဂေါ်ဖိပန်း	နမ်းကြပ်ဆီ
ဂင်ပုပ်	ပဒိုင်းသီးအနက်
ငပြေရင်	ပဲစိမ်းနီ

၁၃ အနာပေါက်နာ



ငန်းစွယ်	ပျဉ်းကတိုးခေါက်ပြုတ်ရည်
စကားဝါပန်းအဝါ	ပန်းနုပင်အဆီ
တရုတ်စကားပန်း	ပုန်းညက်အဆီ
စမြိတ်	ပုန်းညက်စေး
စမ္ပတ်	ယင်းနှောင်းနွယ်(အမြစ်ကျွတ်)
စာလေးသခွား	ရွေးသီးဖြူနီ
စစ်ကြီး	ရွေးဖြူငယ်
တောစပျစ်ရွက်	ရှားနှစ်
(အမြစ်ကျွတ်စေ၏။	ရှားစေး
ပြည်မှည့်စေ၏။)	ရှားစောင်းမြင်းနား
ယုန်ရိုး(အမြစ်ကျွတ်စေ၏။)	ရှားစောင်းလက်ညှိုး
လိပ်ကျောက်ဆူး	ဝက်ချေးပန်
(အရိုးအသားအရေခွဲနာ)	သကြားရေစင်
တောကနုခိုရွက်(သွေးစုနာ)	သမင်စာအနီသီး
ကရမက်	တောသီတင်းပန်း
(ပြည်တည်သော	အင်ပင်အစေး
အနာအတွက်)	ဂေါရာဇင်း
မှန်ဖြူမြစ်	(ဦးခေါင်းမှာပေါက်သောအနာ
ဆယ့်နှစ်ရာသီအဖြူ	သွေးစု၊ သွေးကွက်၊ လေကွက်
ဆင်နှာမောင်းကလေး	နာပါရ၏။)
ဆင်နှာမောင်ကြီး	ဗုဒ္ဓံသရဏံအစေ့
ညောင်ချည်	(အမြန်မှည့်၏)
တမာကြီး	ကြေးမြီးနီမြစ်
တမာဆီ	
တယောပင်ဆေး	
တိလက်သာ	
တောက်တွဲလက်ဝါး	
(ပဉ္စငါးပါး)	
ထောက်ကြံ့	
ဒန့်သလွန်ဆီ	
နဂါးချေး	
နေကြာပန်း	
နွယ်ချို	
နှပ်ချိုကြီး(ပဉ္စငါးပါး)	
နန်းလုံးကြိုင်	
ပဲစဉ်းငုံဆီ	
ပျားဖယောင်း	
လချေး	
သနပ်ခါးအရွက်မှုန့်	
တောသဖန်း	

သဲ
 သော်ကပန်း
 လမ်းတမာ
 သင်းဝင်ကြီး
 သင်းဝင်ဆီ
 သီဟိုဠ်သရက်သီး
 သစ်ပလွေ
 ဟင်းဂလာရွက်
 အင်ကြင်းပင်
 အောင်မဲဖြူပင်
 မြင်းသွားမြင်းစွယ်
 (အရိုး၊ အသား၊ အကြောဆွဲနာ)
 မြတ်လေးပန်းအဖြူ
 (သွား၊ ဦးခေါင်း၊ မျက်စိနာ)
 မိုးကြိုးသွား
 (အရိုး၊ အကြော၊ အသား)
 ရေသကျည်း
 ကန့်ဘလူ(အနာဝင်၊ ညှော်ဝင်)
 ဆပ်ပြာ(အနာဝင်၊ ညှော်ဝင်)
 ရှားစောင်းလက်ပပ်
 ရှားစောင်းကြီး
 စွန်လက်သည်းမြစ်
 (အကြောလျှောက်သက်တန့်နာ)
 နာဂသိန်

၁၄ အဖုအကျိတ်နာ

တောကနခိုရွက်သတ္တုရည်
 ကြောပုပ်
 ပဒိုင်းကြက်သွန်
 ကြွက်နာမောင်းမြစ်
 ကျောက်မဲပန်း
 ငွေပန်းဥ
 စန္ဒရကန်ကျောက်
 ဆင်နှာမောင်းကလေး
 ဆယ့်နှစ်ရာသီရွက်
 ဒဟတ်သကိုမြစ်
 ပညာလင်္ကာ
 ဖြူစူး
 ဘုံပြားမြစ်
 ဘန့်ပွေးခေါက်
 မာလာပင်
 မီးမလောင်ပန်းအရွက်ရည်

ကညင်ဆီ
 ကောက်ရိုးနွယ်
 ခံတက်ခါး
 တောစတော်ပဲ
 စက်ကတုံးမြစ်
 ဆီးခေါက်
 တဇွတ်
 နွားချို
 ပုန်းညက်အစေး
 ဖျောက်ဆိပ်ရွက်
 မဉ္ဇူရွက်
 မြတ်လေးပွင့်အနီအရွက်ရည်
 မုန်တိုင်းစေ့အဆီနှင့်
 ဆန်ဆေးရည်
 ရွေးကြီးစေ့အမှန်
 အုန်းနံ့

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်



	မှော်	စံပယ်ခေါင်ရန်းပွင့်
	တောရှောက်ပွင့်အဆီ	
	လချေး	
၁၅	အဖျဉ်းရောဂါ	ကြက်ဆူအနီ
	ကြာဟင်းအဖြူ	ဆူးပတောင်း
	ပခိုင်းကြက်သွန်	ရုက္ခမူဆား
	ကြွက်နားပေါင်း	ဆောက်ချဉ်သီး
	ကန့်	ပူဒီနာပွင့်
	ရေကြောင်းပန်း	ပင်လယ်ကန်စွန်းရွက်(ရေဖျဉ်း)
	စမုံဖြူ	ဖရဲသီးအခါး
	စမုံဖြူကြီး(ရေဖျဉ်း)	ဗုဒ္ဓိသရဏံအမြစ်
	စာကလေးသခွား	လယ်ပဒူမြစ်
	မြန်မာဆားခါး	ဟင်းရိုင်း
	ဆိပ်ဖလူး	ကြက်ဆူဆီ
	ဇဝက်သာ	
	ပီလောအဖို(အရိုင်းအဖျဉ်း)	
	ပီလောအခါး(အရိုင်းရေဖျဉ်း)	
	ပွေးကိုင်း	
	ပိတ်ချင်းသီး	
	ပိန်းပင်	
	ဘိန်း	
	မာလာပင်	
	မုရားကန်ငယ်(ပဉ္စငါးပါး)	
	ရွက်လှပင်အပွင့်	
	ဝဥအယဉ်	
	ရှားစောင်းလက်ပပ်ကြီးငယ်	
	သနပ်ခါးအရွက်ပြုတ်ရည်	
	(ရေဖျဉ်း)	
	သီဟိုဠ်သရက်သီး(ရေဖျဉ်း)	
	သံ	
	ဟင်းဂလာ	
၁၆	အဆိပ်အမျိုးမျိုး	ဆီမီးတောက်ဥ
	ခပေါင်းရေကြည်သီးမှည့်	ဆေးဒန်း
	ခပေါင်းရေကြည်သီးကင်း	ဆေးရွက်ပင်
	ကမ္မလာသီး	ဆုန်းမှုန့်
	ကြာဝဏ္ဏ	ဇီရာ
	ကြေးဝါ	မြန်မာဇီရာ
	ကျွေးဥ	ဇွန်ပန်း
	ကံ့ကော်ဝဏ္ဏ	တနွတ်
	ကျားစွယ်	တောပင်စိမ်း
	ကျားရိုး	တွင်းနက်ကြီး
	ပခိုင်းကြက်သွန်	



ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံး	ကဒတ်ဥ
မြန်မာကင်ပွန်းသီး	ပြည့်ချည်(ပြည့်စင်)
ကင်ပလင်းပင်	မြတ်လေးနီရွက်အရည်
ကင်းပုံသီးအချို	တောက်တာ
ကင်းပုံခါး	ကြက်သွန်နီဥကလေး
ကွမ်းပင်	ဒေါင်းတောင်
ကြိတ်မှန်	နှောပွင့်
ကုန်းကြိမ်သီး	နံ့သာနီ
ကုက္ကိုသီး	နှားမျက်ရင်း
အညာကုက္ကို	နှားနို့ထောပတ်
(ပဉ္စငါးပါး၊ မြွေကိုက်)	နှမ်းဆီအနီ
ကုကုမံ	(ကင်းမြီးကောက်အဆိပ်)
ကျောက်ပန်းမွှေး	ကောက်ဆိပ်)
ကြောင်ပန်းကြီးမြစ်	နှမ်းဆီ
ကိုယ်ရံကြီး	ပရုတ်ဆီ
ခပေါင်းရေကြည်	ပဲစိမ့်နီ
ခရုခွံ	ပင်စိမ်းနက်
ဆင်လှင်း	ပဉ္စကာနီသီး
ဂေါ်ဖိပန်း	ပန်းရင်းညိုမြစ်
ဂေါ်ဖိအရိုင်း	ပြူးဒါးရွက်
ဂျုတ်သီး	ဘုမ္မရာဇာ
ပုံခါး	မရိုးနီ
ဂျုံ	မအူပွင့်
ဂျုံအရိုင်း	မိကျောင်းနွယ်ခေါက်
ငွေပန်းဥ	မြားဆိပ်
ငေါင်းရိုး	မျက်စဉ်းကျောက်
တောစံပယ်ပန်း	ရင်းနှောင်းမြစ်
စာလေးသခွား	ရွေးသီးအဖြူ
စစ်သိမ်(မြွေဆိပ်)	ရွေးသီးအနီ
စန္ဒရကန်ကျောက်	ရှားစောင်းမြင်းနား
မြေဆီးဖြူသီး	ရှားစောင်းလက်ညှိုးအစေး
ဆေးဒန်းမြင်းသီလာ	သမင်ဇာသီး
ဆင်နှာမောင်းကလေး	သီတင်းပန်း
တောင်ဇလပ်	သုဝဏ္ဏပဌာကျောက်
တမာကြီး	ဟင်းရိုင်း
တယောပင်အစေး	ဟင်္သာပဒါး
တိလက်သာ	အင်တိုင်းဆေးနီ
တောသဘွတ်ကြီးအခေါက်	ခွေးတူဝက်တူအရိုး
(ကင်းဆိပ်)	တောစကားစိမ်း
ထောပတ်	(ကင်းမြီးကောက်ဆိပ်)

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

www.burmeseclassic.com

ဒေါက်ခွရွက်	နှင်းဆီကြီး
နဂါးချေးနာဂမိုင်း	(ကင်းမြီးကောက်ဆိပ်)
နဂါးချဉ်ကျောက်	
(ခွေးရှူးဆိပ်)	
နေကြာပန်း	
(ကင်းမြီးကောက်ဆိပ်)	
နီလာ	
နွယ်ချို	
နွယ်သာကီ(မြေဆိပ်)	
နံ့သာဖြူ	
နှပ်ချိုပင်အငယ်မျိုး	
(ပဉ္စငါးပါး)	
နန်းလုံးကြိုင်ပင်	
ပရနွတ်အဖြူ	
ပိလောချိုအယဉ်	
ဘုံဘိုင်ပွေးကိုင်း	
ပဲစဉ်းငုံအဆီ၊ ပဲစဉ်းငုံ	
ပျားရည်	
ပင်လယ်ရေမြှုပ်	
ပျဉ်းတော်သိမ်	
ပန်းလဲပွင့်	
ဖလံပင်(ပဉ္စငါးပါး)	
ဖြူစူး	
ဖားပြုတ်ခြောက်	
ဗဟန်း(ငွေ)	
ဗဟန်း(ရွှေ)	
ဘူးသီးအချို(ပင့်ကူဆိပ်)	
ဘူးခါးသီး	
မီးသွေး	
မြေချဉ်	
မြေပြစ်	
မောရဂီဝါကျောက်	
မြက်မွှေး	
မြင်းခွာပင်	
မြတ်လေးပန်းအဖြူ	
မြင်းသီလာ	
မိဿလင်(မြေဆိပ်)	
မိုးကြိုးသွား	
ရှားစောင်းလက်ဝါး	
ရေသကျည်း(ကင်းမြီးကောက်)	

ရွက်ကျပင်ပေါက်အခေါက်
 (မြေဆိပ်)
 တောရှောက်ရွက်သတ္တုရည်
 (မြေဆိပ်)
 လချေး
 ယောက်ျားကျင်ငယ်
 လိပ်ကျောက်ဆူး
 လိမ္မော်အချဉ်သီး
 သနပ်ခါးအတွင်းခေါက်
 သပြေသီးမှည့်
 သီးသီးစိမ်း
 သော်ကပန်း
 သံ
 လမ်းတမာ
 သင်းဝင်ကြီး
 သင်းဝင်ဆီ(မှက်ဆိပ်၊ခြင်ဆိပ်)
 သစ်ကြပိုး
 သစ်ကြားသီးအကြီး
 သီးသီးမှည့်
 သစ်တက်လင်းနေ
 သစ်ပုလွေ
 ဟုန်းသီး
 (မြေဆိပ်၊ဘိန်းဆိပ်ကျ၏)
 ဥပသကာ
 ကုဿယမူလီ
 ဥဿဖရား
 အောင်မဲဖြူ

၁၇ အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်
 သောဆေးအစာများ

ကြက်သွန်မြိတ်
 အညာကုက္ကိုခေါက်
 ကြောင်ပန်းကြီး
 ကြောင်မီးပန်း
 ကြောင်ရိုသေရွက်
 ဂေါ်ဖီရိုင်း
 ဂေါ်ရခါးသီးအချို
 ရခိုင်ငှက်ပျောမှည့်
 စပျစ်
 စွန်လက်သည်းမြစ်
 ဆေးဒန်းမြင်းသီလာ
 ဆင်ငိုမြက်အမြစ်
 ဆိပ်ဖလူး

ဘုမ္မရာဇာ
 တံငါငရုတ်
 ရိုးတုံ
 တောင်သနပ်သီး
 တောင်အုန်း
 ပဒိုင်းခတ္တာ

တောမညှိုးလုံးအမြစ်
တောင်တန်ကြီး
ထောပတ်ငှက်ပျောမှည့်
ဗာလီစပါး
ဘဲပြားမြစ်
ဘန့်ဘွေးခေါက်
မြင်းသွား
မြင်းစွယ်

၁၈ အသည်းရောဂါ

ကန့်ချပ်ဖြူ
ငရုတ်သီးမိုးမော်
ဆေးဒန်းမြင်းသီလာ
ဇဝက်သာ
ပွေးကိုင်း
ဖလံပင် (ပုဇွင်ပါး)
မြင်းသွားမြင်းစွယ်
ဖာလာကြီးစေ့
သစ်တော့သီး
တောစပုံဖြူ
(အူကိုအားပေး၏)
စပျစ်
တောမညှိုးလုံးအမြစ်
သစ်ကြပိုး
(အူမရောဂါတွက်)
ကုဿယမူလီ
(အူမရောဂါကလေးအတွက်)
မြက်ချိုပင်
(သရက်ရွက်ကြီးရောဂါအတွက်)

သက်ရင်းကြီးခေါက်
ဟင်းနုနွယ်အနီ
ကြက်ဆူသီးအနီ
ဟင်းနုနွယ်
ကညင်ခေါက်
ကညင်ဆီ
ရေကန်စွန်း
ဂေါရာစဉ်း

၁၉ အရိုးကျိုးသူအတွက်
ဆေးအစာများ

ကြက်သွန်ဖြူ
ပဲချဉ်ပေါင်
ငါးမီးဖုတ်
ငေါင်းရိုး
(အရိုး၌ဖြစ်သော
ရောဂါအတွက်)
တိလက်သာ
(အရိုးကျိုးဆက်စေ၏)
ထောက်ကြံ့(ဆက်စေ၏)
ပျားဖယောင်း
ပျားရည်
ပေါက်ပင်

ထုံး
ဟင်္သာပဒါး
ဆုန်းမှုန့်
နှမ်းဆီ
ပရုတ်ဆီ

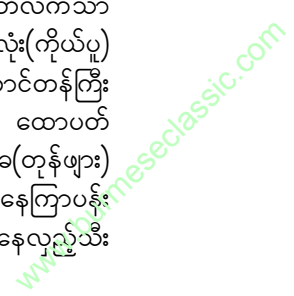
		လယ်ဟင်းခါးရွက် (အရိုးရောဂါ) ရေသဖန်းပင်အစေး သော်ကပန်း(ဆက်၏) လမ်းတမာ	
၂၀	အန်တတ်သော ဆေးအစာများ	တောကနခိုအစေ့ ခပေါင်းရေကြည်သီးမှည့် ကြာဟင်းအညို ထန်းကြက်သွန် ကုလားကင်ပွန်းသီး ကင်းပုံခါး ကြောင်ရိုသေရွက် ခဝဲသီးအခါး တောစုကာသီး ဖောင်ချမ်း ပန်းတမာသီး ဒန်းကြီးပင် ဘူးခါးသီး ပုံလုံသီးအရည် မြတ်လေးပန်းအဖြူ လျှော်ဖြူစေ့ လက်ခုပ်စေ့ လင်းလေ	ဇီယာနက်အစေ့ ပိတောက်သီး ပန်းပိုက်ဆံပင် ဒူးရင်းဩဇာအစေ့
၂၁	အသက်ရှူကျပ်ရောဂါ အတွက်ဆေးအစာများ	မုတ္တကျီးရေကျိုသောက်	ဆိတ်ချို
၂၂	အဆီရောဂါအတွက် ဆေးအစာများ	ပျား မက်မန်းရွက် သကြားခဲ သံ သင်းဝင်ဆီ စစ်ကြီး	ပရုတ်ပင် ကြက်ဆူသီးအဖြူ ဆင်တုံးမနွယ်
၂၃	အဆီပွားတတ်သော ဆေးအစာများ	ကြေးမြီးအဖို မုရားကန်ငယ် (ပဉ္စငါးပါး) မုရားကန်ကြီး (ပဉ္စငါးပါး) မတ်ပဲ သင်းဝင်ဆီ အာဒါလွတ်ဥ	

စဉ်	ရောဂါအမည် ၂၄ အားနည်းရောဂါ အတွက် ဆေးအစာများ	လကိုဏ်း	နေဂိုဏ်း ဆိတ်ဝေးဥ ကညင်ဖြူအခေါက် ကညင်ရွက်အခက် ကျိုသောက်
၂၅	အနာမီးလျှံနာ	တောကနခိုရွက် ကြာဖြူ ကြွေပုပ် ကျွဲကောသီးအစေ့ ကြက်မောက်ရွက် အညာကုက္ကိုခေါက် ကြောင်ပန်းကြီး ဂေါ်ရခါးသီးအခါး ရွက်ကျပင်ပေါက်အခေါက် ဆယ့်နှစ်ရာသီပန်းအဖြူ သမန်းမြက် ဟင်းဂလာအယဉ်	ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ် မြင်းစာမြက် ငါးပြေရင်
၂၆	အစာကြေစေ တတ်သော ဆေးအစာများ	ကနခို ကလောသီး ကသစ်ရွက်(အရွက်အသီး) ကျွဲကောသီးမှည့် ကျွဲကောသီးအစေ့ ကြက်သွန်ဖြူအနီ မြန်မာကင်ပွန်းသီး ကန့် ဂန့်ဂလာ ကျောက်ချဉ် ကျောက်ခွဲပင်နှင့် အမြစ်ပြုတ်ရည် ကြောင်ပန်းကြီး ကိုင်းပင် ဂေါ်ရခါးသီးအချို ဝုံခါး ငပြုတ်သခွါး ငဖုန်းဆေး ငါးပိ စမုံစပါး စမုံဖွဲ စမုတ်	ငဖုန်းဆေး ဆား နန္ဒင်း နံနံစေ့ ပင်လယ်ကန်စွန်း ပန်းနုပင်အဆီ ပန်းရင်းအညိုမြစ် မရိုးပွင့် မိုးနံပင်မြစ်ခေါက် ရဲယိုသီး ရှားစောင်းလက်ပပ်အနီ လက်ထုပ် သန္တာ သံပရိုသီးမှည့် သိန္ဓော ဟင်းရိုင်း တောင်အုန်း ဩဇာသီး ရုက္ခမူဆား ပဲလွန်းအနက်ရွက် မန်ကျည်းသီးမှည့် သစ်တက်လင်းနေ



စိန်ပန်းကြီး
 စူလာနဖာ
 စမုံဖြူ
 စမ္မာ
 ဆီးဖြူသီး
 ဆေးဥတစ်လုံး
 ဆယ့်နှစ်ရာသီပန်းအဖြူ
 ဆေးခါးကြီး
 ဆေးခြောက်
 ဆေးပုလဲ
 မြန်မာဆားခါး
 ဆန်ပေါက်ပေါက်
 တိလက်သာ
 တောင်တန်ကြီး
 ထောပတ်
 ထောပတ်ငှက်ပျော့မှည့်
 ဘုံဘိုင်ပွေးကိုင်း
 တောပဲမြစ်
 ပဲပြားအစေ့
 ပန်းရင်းအဝါ
 ပျားဖယောင်း
 ပိတ်ချင်းသီး
 ဖာလာနဖိတ်
 (ဖုံဥဆီနှင့်ကြော်စား)
 ဖန်ခါးသီး
 ဘဲပြားပင်အမြစ်
 ဘန့်ဘွေးခေါက်
 မြယာသီး
 မီးသွေး
 မြူရွက်
 မယ်လီအချိုရွက်
 မြက်မွှေး
 မုတ်ခါး
 မုတ္တကျည်
 ရှိန်းခိုပင်အစေး
 တောင်ရှောက်သီး
 လက်ဖက်
 လျော်ဖြူပင်အခေါက်
 လိမ္မော်အချဉ်သီး
 ဝရောင်းချဉ်

	ငွေသီးအစိမ်း	
	တောသဘွတ်သီး	
	သလဲသီး	
	သလဲသီးအချဉ်	
	သစ်ကြားသီးအကြီး	
	သစ်ဆွဲလဲပန်း	
	ဥပသကာ	
	ဥဿဖရား	
၂၇	အဖျားရောဂါအတွက်	ကနခို
	ဆေးအစာများ	တောကနခိုရွက်ပြုတ်ရည်ချို
		ကနကမာ
		ခပေါင်းသီး
		ကာဖီရွက်
		ကြာဟင်းအဖြူ
		ကြေးမြီးမ
		ကြက်မောက်သီး
		ကြက်သွန်မြက်
		ကြက်သွန်ဖြူဥ
		ကြက်ဟင်းခါးအဖို
		ကြက်ဟင်းခါးအမ
		ကြွက်နပေါင်း
		ကင်းပုံသီးအချို
		ကောက်ကြီးစပါး
		ကောက်လျင်စပါး
		ကျောက်မဲပန်း
		ရေကြောင်ပန်း
		ရေကြောင်ပန်းမြစ်
		ခပေါင်းကြီး
		ခရုခွံ
		ခဝဲသီးအချို
		ချေးသီး
		ပန်းချဉ်ပေါင်
		ချဉ်ပျစ်ပင်ခေါက်
		ချပ်
		ငဖုံးဆေး
		(ငန်းဖမ်းနာအတွက်နှင့်
		အဖျား)
		ဆင်လှင်း
		ဂေါ်ဖီပန်း
		ဂေါ်ဖီရိုင်း
		ငရွက်
		ငွေ
		တောစပျစ်သီး
		စမြိတ်
		စမ္မတ်
		တောစမြိတ်အမြစ်
		စူလာနဖာ
		စစ်သိမ်
		(တုန်ဖျားရောဂါအတွက်)
		စွံပလုံသီး
		စွန်လက်သည်းအမြစ်
		စိန်ပန်းကလေး
		ဆီမခန်းသီး
		ဆေးခါးကြီး
		ဆေးဂဠုန်
		ဆေးသူငယ်ချက်
		ဆေးဥတစ်လုံး
		ဆယ့်နှစ်ရာသီပန်းအဖြူ
		ဆင်ငိုမြက်အမြစ်
		ဆင်နှာမောင်းကြီး
		ဆိပ်ဖလူးပင်
		ဖဝက်သာ
		တမာကြီး
		တမာဆီ(သည်းခြေဖျား)
		တိလက်သာ
		တောင်မညှိုးလုံး(ကိုယ်ပူ)
		တောင်တန်ကြီး
		ထောပတ်
		ဒါနသုခ(တုန်ဖျား)
		နေကြာပန်း
		နေလှည့်သီး



ဂေါ်ရခါးသီးအချို
ဝုံခါး

နို့ကိုဥအရွက်
နွားလျှာကြီးအရွက်
ပွေးကိုင်း
ပဲကျား
ပဲစင်းငုံ
ပဲနံ့သာ
ပျဉ်းမပင်
ပန်းရင်းအဝါ
ပိတ်ချင်းသီး
ဖလံတောင်ဝှေးအမြစ်
ပလုံပင်(ပဉ္စငါးပါး)
ဖာလာနဖိတ်
ဖက်ခါးကြီးအမြစ်ရည်
ဖန်ခါးသီး
ဘူးခါးသီး
ဘွဲပြားရွက်
မြယာသီး
(တိုက်ဖွိုက်ငန်းဖျား)
မုရားကြီး(ပဉ္စငါးပါး)
မဲပင်
မှော်
မြက်မွှေး
မြင်းခွာပင်
ယင်းပြားငယ်
ယောက်သွား
ရေသကျည်း
ရွက်လှပန်းအပွင့်
(ရက်ချန်ဖျား)
ရင်ကပ်ပန်း
(သလိပ်၊ သည်းခြေဖျား)
တောင်ရှောက်သီး၊
ရှားစောင်းပြာသာဒ်
လယ်ခေါင်ရန်းသီး
(ရှားစောင်းလက်ဝါး)
လဲလှပြုတ်ရည်
လက်ချား
လွန်သီး
သကြားသီး
သီဟိုဠ်သရက်သီး
သလဲသီးအချဉ်



ချိုးသွေး(ငန်းဖန်းနာ)
 တောသစ်ကြပိုး
 (အစေ့ပြတ်ရည်
 အခြားဆေးနှင့်စပ်တိုက်)
 သစ်သော့သီးအခေါက်
 သွတ္တပတ်သီး
 (ထောပတ်စိမ်နံနက်ဆေး)
 သွတ္တပတ်ပင်အခေါက်
 ဟင်းဂလာ(သည်းခြေဖျား)
 ဟင်းဂလာအယဉ်
 ဟုန်းသီး(ဥတုဖျား)
 ဥမွန်ဥ
 ဥပသကာ
 ငဖုံးဆေး
 (ငန်းဖမ်းနာအတွက်နှင့်
 အဖျား)
 တရုတ်ဆီးသီး
 ဆူးခေါက်နက်
 ပန်းရင်းညိုမြစ်
 မရန်းသီး
 မအူကတုံး
 မယ်ဇယ်ဆီ
 မြားဆိပ်အစေး
 မှိုနုတိုအချဉ်
 သက်ရင်းကြီးခေါက်
 ဟင်းနုနွယ်အနီ
 ပဲရာဇာ
 ငန်းစွယ်
 ပန်းအိအရွက်ခေါက်
 ဗုဒ္ဓံသရဏံပင်အမြစ်
 ကြက်ဆူဆီ
 ကြက်ဆူသီးအဖြူ
 ခရုပင်
 ပင့်ပူအိမ်(ငှက်ဖျား)
 မရန်းသီး(အဖျားဟောင်း)
 ပိတောက်သတ္တုရည်
 (ပါသုံးလူးဆေး၊ မှိုင်းဆေး)
 ကြက်မအုပ်အခေါက်
 တောဆိတ်လျှာ
 (ညော်မိဖျား)



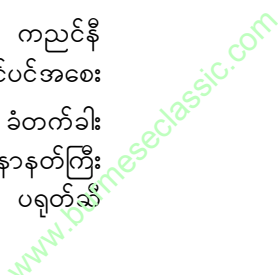
			ခပေါင်းနွယ် သစ်တက်လင်းနေ ပင်လယ်ကန်စွန်း ဆူးခေါက်နက် မရန်းသီး မြက်မုန်ညင်းဥနက် ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက် ဖွဲ့နု ကြက်ဆူဆီ (ဒူးကိုက်၊ ကျောကုန်းကိုက်)	
၂၈	အကိုက်အခဲရောဂါ အတွက် ဆေးအစာများ	ကရမက် ကလောသီး ကြာပွင့် တောကင်ပွန်းမြစ် ရေကြောင်ပန်း ဂျပ်သီး သင်္ဘောစိနွယ်ပေါ် ဆင်နှာမောင်းကြီး ဇောင်ချမ်း တောမညှိုးလုံးမြစ် ဒေါက်ခွပင်အစေ့ နွယ်သာကီ ပဲချဉ်ပေါင်အစေ့ ဘောစကိုင်းအခေါက် မြွေဟောက်သည်းခြေ မြွေပွေးသည်းခြေ မြွေငန်းသည်းခြေ မင်းဘောသီး(ညောင်းညာခြင်း) အံ့ဖွဲ့မြစ် မြင်းသွေး(အကြောကိုက်) ဝက်စွယ် (အသားနာကျင်ကိုက်ခဲ) သရက်သီးစိမ်း သံလိုက်ကျောက် အိပ်မွေ့ပင်		
၂၉	အိပ်ပျော်စေ တတ်သော ဆေးအစာများ	ကျွဲသား ကြံ့သွေး ကတ္တုကမည်း ငါးခိုးမ ဆေးခြောက် ဒဟတ်သကိုမြစ် ဖာလာနဖိတ်	ဆူးပတောင်း	
၃၀	အရိုးပဲ့ကျသောအနာ များအတွက်အရိုးစွဲနာ ဆေးအစာ	ကျောက်မဲပန်း ခရုသင်း	သုဝဏ္ဏပဋ္ဌာကျောက် မလေးနံနံအပင်ကြီးအစေ့	
၃၁	အကြောဆွဲရောဂါ ခြင်ဆီရောဂါ	ကာဖီစေ့ မြင်းစားဂျုံစေ့		

		ယောက်သွား(အကြော) ကောလိသိန် ပဲချဉ်ပေါင်	
၃၂	အစာအိမ်ရောဂါ	ကျောက်ခွဲပင်နှင့်အမြစ်	ကြာဟင်းကလေးနွယ်မြစ် ကောလိသိန်
၃၃	ကြို့ထိုးရောဂါ အတွက် ဆေးအစာများ	ကျွဲကောသီးမှည့် ကတ္တရသင်္ချေ ကွမ်းစားဂမုန်း ချိပ် စမုံဖြူကြီး မြေဆီးဖြူသီး မြန်မာဆားခါး ကုလားဆောင်းမေးခါး ပျားရည် ဖာလာနဖိတ် ဖန်ခါးသီး ဘွဲပြား ရှောက်ချိုသီး ရှောက်ပန်းသီး သခွတ်ဖို သခွတ်မသီး သီးသီးမှည့် သစ်တက်လင်းနေ	ဆေးပိုးတီ ဆောက်ချဉ်သီး ဒေါင်းတောင် တောပူဒီနာ ပဲပိစပ် ဗောက်လောက်ညို မျက်စဉ်းညိုကျောက်
၃၄	ကိုယ်ဝန်တည်သော ဆေးအစာများ	ကြာစေ့ ဆီးဖြူသီး	တောင်ကန်စွန်းဥ ဂေါရာစဉ်း ဒေါင်းဦးစွန်းပင် နွားနို့ထောပတ် မျောက်ဂုံညင်း
၃၅	ကိုယ်ဝန်နှင့်သင့်သော ဆေးအစာများ	ဆပ်စပါး ဘူးသီးအချို ရေသဖန်းပင်အစေး သမန်းမြက်	ဆင်ခရမ်းသီး
၃၆	ကိုယ်ဝန်နှင့် မလျော်သော အစာများ	စာကလေးသခွား ဖာလာပင်အစေ့	ပန်းပိုက်ဆံပင်အရွက် ဖရဲသီးခါး ဆီမီးတောက်ဥ
၃၇	ကိုယ်ဝန်လျော့နာနှင့် သင့်သောဆေးပင်		ဒေါက်ရပ်ပင်

၃၈	ကာလသားရောဂါ အတွက် ဆေးအစာများ	ကင်ပလင်းရွက်ပြုတ်ရည် ကြိတ်မှန် ကုလားချဉ်ပေါင် ခတ်ချိုပင် ခပ်ပြာ ပုံခါး သင်္ဘောစိန္တပေါ် ပညာလင်္ကာ မြယာသီး (မျက်နှာအနာထွက်သူ)	ဆင်တုံးမနွယ် ဆိတ်ကျင်ငယ် နရွဲသီး နွားကျင်ငယ် တောနှမ်းကြီး ဖရဲသီးအခါး ပိစပ် ယမနေသီး ဟင်းရိုင်း
၃၉	ကိုယ်ရေဝါရောဂါ အတွက် ဆေးအစာများ	ကြေးဝါ ကင်းပုံသီးအချို ငရုတ်သီးမိုးမျှော် စာကလေးသခွား ပွေးကိုင်း ဖန်ခါးသီး ရွက်လှပန်းအရွက် တောသဖန်း သလဲသီးအချဉ်	သားကတိုး ကွမ်းကတိုး ကြက်သွန်နီငယ် (ထောပတ်နှင့်ကျော်၊ ပျားရည် နှင့်စား) ကန်စွန်းဥမြစ် (စိတ်ကိုအားပေး၏) ကောက်ညှင်းစပါး ခအောင်းကြီး ဂေါရာစဉ်း စမုံနီ စမုံနက် ဆူးပတောင်း ညောင်အုပ် နံ့စားပြောင်း နံ့သာနီ နှင်းဆီအဖြူ နန်းတရုတ်ပင် ပန္နပင်အဆီ ပဲဒီပဲ
၄၀	ကာမအားပေးသော ဆေးအစာများ	ကြေးမြီးဖို ကျွဲကောသီးအခွံ ကြက်မောက်သီးအစေ့ ကြက်မောက်ရွက် ကြက်သွန်ဖြူဥ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး ကုံကုမံ ခပေါင်းကြီး ခဲပုပ်ပြာ ဂေါဖီအရိုင်း ဂင်ပိတ် ပုံခါး ဂျုံ ငါးမီးဖုတ် ရခိုင်ငှက်ပျောသီးမှည့် ဆူးလေငယ်အမြစ်နှင့်အသီး ဆူးလေငယ်အစေ့ပျာ ဆူးလေကြီး ဆေးကတ္တီပါဆေးခြောက် ဆတ်စပါး	

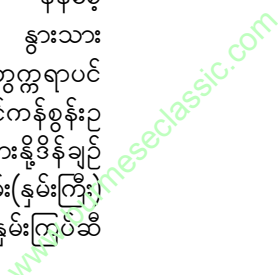


		ဆတ်သွားဖူးရွေဝါရောင် ထောပတ်ငှက်ပျော့မှည့် ဒဟတ်သကိုမြစ် ဒေါက်ခွစေ့ (ကာမအားဆေး၌သုံး၏) နွယ်သာကီ ပျားရည် ဖက်ခါးပင် ဗဟန်းရွေဝါ ဗာလီစပါး မျှင်ဝါးအစေ့ မှန်ဖြူမြစ် လက်ပန်ပင် ရှားစောင်းလက်ပတ် ဝဥအရိုင်း သမန်းမြတ် သီဟိုဠ်သရက်သီး တောသစ်ကြားသီး ဥမွန်ဥ	ပိန်းနဲသီးမှည့် ဖလံနွယ်ပွင့်နှင့်အစေ့ မြေပဲထွေးပင် မဇူရွက် မြင်းခေါင်းနှာရောင် မုန်တိုင်းသီး ရွှေ ရွှေတံတိုင်းပင် ရွေးသီးအဖြူ ရွေးသီးအနီ ရွေးကြီးရွက်ပြုတ်ရည် ရိုးတုံ သံမဏိပြာ အုံတုံပင် အုန်းသီး
၄၁	ကျောက်၊ ဝက်သက် ရောဂါအတွက် ဆေးအစာများ	ကျားစွယ် ကျားရိုး ခရုသင်း ခိုချေး ဂေါ်အဖီရိုင်း ပဲလွန်းရွက် မြွေယာသီး မြွေရေလဲ ဝက်စွယ်	ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ် ခွေးနက်ရိုး ခွေးတူဝက်တူရိုး
၄၂	ကြပ်ပတီးနာအတွက် ဆေးအစာများ	စာကလေးသခွား ဖလံပင်(ပဉ္စငါးပါး)	နာနတ်ကြီး ပြည့်စင်
၄၃	ကြက်ညှာရောဂါ အတွက် ဆေးအစာများ	ရှောက်ပန်းသီး စမုံဖြူကြီး ပလံပင်(ပဉ္စငါးပါး)	နာနတ်ကြီး
၄၄	ကျင်ချောင်းပူရောဂါ		ကညင်နီ အင်ပင်အစေး
၄၅	ခွေးထွက်စေသော ဆေးအစာများ	စိန်နားပန်ပင် ခပေါင်းရေကြည်သီးမှည့် ကုက္ကိုသီး	ခံတက်ခါး နာနတ်ကြီး ပရုတ်ဆီ



		ခပ်ချို ငရုတ်သီးမိုးမွှော် မြန်မာဆားခါး ဆင်ငိုမြက်အမြစ် တောဆိတ်နံ့ကြီး လျှော်ဖြူပင်အခေါက် စာသခွားသီးအစေ့ပြုတ်ရည်	
၄၆	ချွေးတိတ်ရန် ဆေးအစာများ	သရဖီပန်း အင်ကြင်းပင်	ပဲပိစပ် နန်းတရုတ်ပင် ပန်းရင်းအညို
၄၇	ခါးနာပျောက်စေသော ဆေးအစာများ	ကိုယ်ရံကြီး ကြို့ခေါက် ဆတ်ချေးဖိုပင် နွယ်သာကီ ဘိန်းစေ့နှင့်သကြား	ရွေးကြီးရွက်ပြုတ်ရည် ကြက်ဆူသီးအဖြူ ကြက်ဆူဆီ
၄၈	ခေါင်းကိုက်ရောဂါ	ကောက်ကြီးစပါး တောကနခို(သတ္တုရည်ကိုရှူ) ကံ့ကော်ဝစ္ဆံ (ဦးခေါင်းရောဂါ) ပဒိုင်းကြက်သွန် ကြွက်နားပေါင်း ကိုကုမံ ခပေါင်းရေကြည်စေ့ ကုလားကင်ပွန်းသီး ကြောင်ရိုသေရွက် (ဦးနှောက်ရောဂါ) ငါးကြင်း (ကုပ်ကြောဇက်လေး) စူကာရွက် ဆေးခါးကြီး တောင်ဇလပ် တောင်မညှိုးလုံးအမြစ် နကျယ်ပန်း နွယ်သာကီ ဂေါမမ် နွားသွားပြာ ပရုတ်ဆီ တောပူဒီနာ ပန္နုပင်အဆီ ပျိုအုန်းနက် သမင်စာနီမြစ်(သွေးလူး) သီတင်းပန်း	ကြက်ဆူသီးအဖြူ ဂမုန်းကတိုး စကားစိမ်းပွင့်အဆီ ဆတ်ချိုရစ် ညောင်အုပ် ဂေါမမ် နွားသွားပြာ ပရုတ်ဆီ တောပူဒီနာ ပန္နုပင်အဆီ ပျိုအုန်းနက် သမင်စာနီမြစ်(သွေးလူး) သီတင်းပန်း

	မင်းဘောသီးသွေး (လူခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်) သရဖီပန်း ထောပတ် ဖာလာငယ်စေ့ သဘောသဖန်းသီး သင်းဝင်ဆီ အင်ကြင်း		
၄၉	ခွန်အားပေးသော အစာများ	ကမ္ဘာလားသီး ကာဖီစေ့ ကုလားပဲသီးအမှည့် ကုလားပဲလှော် ကျွေးဥ ကျွဲကောသီးမှည့် ကျွဲသား ကျွဲနို့ဒိန်ချဉ် ကောလိသိန် ကျားသား ကြက်မောက် ကြက်သွန်နီဥကြီး ကြက်သွန်ဖြူဥ ကွမ်းပင် ကုံကုမံ ကောက်ကြီးစပါး ကောက်ရင်စပါး ကျောက်မဲပန်း ကျောက်ဖရုံသီး ကျောက်မျက်ရွဲ ကြုံသီးအဆန် ခဝဲသီးအချို ငါးခူ ခဝဲသီးအခါး (အူကိုအားပေး၏) ခဲပုပ်ပြာ ဂေါ်ရခါးသီးအချို ဂေါ်ရခါးသီးအခါး ဂျုံ ငါး ငါးခြောက် ငါးငယ်ငါးနုတ်များ	ကညွတ် ကြုဇုသီး ကြာညို ကြက်သွန်နီဥ ခရမ်းသီး ခအောင်းကြီး ခန်းတောက် ကဏန်း စတုမဉ္ဇ စထရောက်ဘာရီ စမုံနီ စက်ကတုံးမြစ် စုံကတက်သီး ဆင်တုံးမနွယ် ဆတ်သား ဆိတ်သား ဆိတ်သို ဖော်ဂျီမုတ်ဆိတ် ထန်းပင်ပေါက် ထန်းသီး ဒီးဒူးပင်အခေါက် ဒီးဒူးသီး ဒီးဒူးစေ့ ဒန်းပန်း ဒေါင်းသား နံနံစေ့ နွားသား ကွက္ကရာပင် တောင်ကန်စွန်းဥ နွားနို့ဒိန်ချဉ် နှမ်း(နှမ်းကြီး) နှမ်းဆီ၊ နှမ်းကြပ်ဆီ



ငါးပိ	နွားနို့
ငါးဖယ်	ပဲဒီဝါ
ငါးသိုင်း	ပဒတ်သား
သူငယ်စာငှက်ပျော	မို့အုန်းနက်
ရခိုင်ငှက်ပျောသီးစိမ်း	ယုဇနပန်းအရွက်
ရခိုင်ငှက်ပျောသီးမှည့်	ရွှေ
ငှက်သိုက်	ရွှေနွယ်
စွန်ပလွန်သီး	ရွှေးဖြူငယ်
စွန်လက်သည်းမြစ်	သမ္မယိုသီးမှည့်
ဆူးပန်းဆီ	သံမဏိပြာ
ဆေးကတ္တီပါ	တောင်အုန်းသီး
ဆေးခြောက်	အုန်းဆီ
ဆေးပုလဲ	ဩဇာသီး
ဆယ့်နှစ်ရာသီရွက်	ဖရဲသီးအချိုအစိမ်း
(ပေါ့ပါးလှင်မြန်၏)	ဖွဲနု
တောမညှိုးလုံးအမြစ်	မရိုးပွင့်အဖြူ
ထောပတ်	ကြက်ဆူဆီ
ထောပတ်ငှက်ပျောမှည့်	နွားသွားကျောက်ပြာ
ထောက်ကြံ့ရွက်ကြီး	ပြဒါး
ထောက်ကြံ့ရွက်ကြီးအခေါက်	ကညင်ဖြူ
ဒဟတ်သကိုမြစ်	အခေါက်၊ အရွက်၊ အခက်
ဒန့်တလက်	
ဒန့်သလွန်အခါးသီး	
နေလှည့်သီး	
နီလာ	
နွယ်ချို	
နွယ်သာကီ	
မြင်းနို့ရည်	
ခေါင်းသုံးသုံးခွရိုပီလော	
ပဲချဉ်ပေါင်အစေ့	
ပဲဒလက်	
ပဲနံ့သာ	
ပဲလွန်းမြေသီး	
ပဲသီးတောင့်	
ကျောက်ဖရုံသီး	
ဘိန်း	
ဘိန်းစေ့ဆီ	
မြက်ခါး	
မြင်းစားဂျုံအစေ့	
မြင်းသား	

မတ်ပဲ
 မှန်ဖြူမြစ်
 ရွက်ကျပင်ပေါက်အခေါက်
 မိန်းမကျင်ငယ်
 လွန်သီး
 လိပ်ဥ
 လိမ္မော်အချဉ်သီး
 ဝဥအရိုင်း
 ဝါသီး
 သကြားခဲ
 ပျားရည်သကြားခဲ
 သခွတ်အဖို
 သက်ငယ်
 တောင်သစ်ကြားသီး
 သွတ္တပတ်ပင်အခေါက်
 အာလူး

၅၀ ခယရုပ်ပျက်ကွက်ခြင်း ကလောသီး
 အတွက်ဆေးအစာများ ကြော့ပုပ်
 ကင်းပုံသီးအချို
 ကတ္တရသချေ
 ကန့်
 ကောက်ကြီးစပါး
 ကောက်လျင်စပါး
 ကျောက်သွေး
 ခဲမဖြူပြာ
 ဂေါ်မုတ်ကျောက်
 ဂုံခါး
 ငွေ
 ငှက်ပျောသီး
 ငှက်သိုက်
 စပျစ်ရိုးရိုး
 မြေဆီဖြူသီး
 ထောပတ်
 ဒဟတ်သကိုမြစ်
 နွယ်ချို
 ပဲလွန်းမြေသီး
 ပျားရည်
 ပတ္တမြား
 ပိတ်ချင်းသီး
 ဖာလာငယ်အစေ့

ကညွတ်
 ကြေးနီ
 နွားသွားပြာ
 ဇီရာ
 မြေပဲထွေးပင်
 မျက်စဉ်းကျောက်
 ရွှေ
 လေးညှင်းပင်
 သဘွတ်သီးမှည့်
 သန္တာ
 သံပရာသီး
 အင်တိုင်းဆေးနီ
 အုံတုံပင်
 အုန်းသီး
 အုန်းနဲ့

ဗဟန်း(ငွေ)
 ဘိန်း
 မုရားကြီး(ပဉ္စင်းပါး)
 မြေအချဉ်
 မာလာပွင့်
 မှော်
 ရေသကျည်း
 ရှောက်ချိုသီး
 ရှောက်ပန်းသီး
 လင်းလွန်းသီး
 လွန်သီး
 ပွေးသီးအမှည့်
 သကြားခဲ
 သီးသီးမှည့်
 သက်ငယ်
 တောင်သစ်ကြားသီး

၅၁ ချောင်းဆိုးရောဂါ

ကနခို
 ကနဖော့
 ကရဝေးသီး
 ကြေးမြီးဖို
 ကြေးမြီးမ
 ကြက်မောက်ပွင့်
 ကြက်သွန်ဥ
 ကင်းပုံခါး
 ကန့်ချုပ်ဖြူ
 ကွမ်းစားဂမုန်း
 ကွမ်းပင်
 ကြိတ်စေ့
 ကြိတ်မှန်
 ကုက္ကိုသီး
 ကုံကုမံ
 ကုန်းကျီးသီး
 ခဝဲသီးအချို
 ဆင်ဂျင်း
 ချင်းခြောက်
 ချိပ်
 ဂေါ်ဖိပန်း
 ဂေါ်မုတ်ကျောက်
 ပုံခါး(ချောင်းခြောက်ဆိုး)
 ဂျိုးစကောက်ပင်

ကညင်ဆီ
 ကြေးနီ
 ကပ်စေးနှံပွင့်ခြောက်
 ရေကန်စွန်း
 နွားသွားပြာ
 သန္တာ
 ငါးရုံပဒူ
 စရိပ်ပင်
 စားတော်ပဲ
 ဆီးစေ့အဆန်
 ဆား
 ဆင်တုံးမနွယ်
 ဆိတ်ကျင်ငယ်
 ဆိတ်ချို
 ဆောက်ချဉ်သီး
 မြန်မာဇီယာရွက်
 ဇီရာနက်
 ထနောင်းပင်
 ဒူးရင်းဩဇာအပွင့်အဖူး
 နဂါးစက်
 နံနံစေ့
 နွားနောက်သား
 နွားနို့ဒိန်ချဉ်
 ဆိတ်နို့ရည်



စပါးလင်	ပဒိုင်းသီးအနက်
တောစပျစ်သီး	ပူဒီနာ
စပုံစပါး	ပဲပိစပ်
စပုံဖြူကြီး	ပင်စိမ်းနက်
(ကြက်ညှာချောင်း)	ပန္နဲပင်အဆီ
စာလေးသခွား	ဖရဲသီးအခါး
စူလနဖာ	မရိုးအပွင့်
(ချောင်းဆိုးသွေးပါ)	မုရားနင်းသီး
စမ္မာ(ကြက်ညှာချောင်း)	မြေပဲထွေးပင်
ဘိန်းစေ့နှင့်သကြား	တောပဲရိုင်းအမြစ်ပြုတ်ရည်
ဘိန်းသီး	လေးညှင်းပင်
မာလာပင်	တောသီတင်းပန်း
မုရားကြီး(ပဉ္စငါးပါး)	သံပရာသီး
မက်မန်းသီး	သံပရိုသီးမှည့်
မြင်းခွာပင်	သစ်ဆိမ့်သီး
မြင်းသီလာ	အုံတုံပင်
မြင်းကျင်ငယ်	ကြက်ဆူဆီသီးအဖြူ
ဖာလာနဖိတ်	သဖန်းနွယ်အမြစ်ခေါက်
ဘူးခါးသီး	
ယောက်သွား	
ရင်ခတ်သီး	
ရိုန်းခိုပင်အစေး	
ရှောက်ချိုသီး	
ရှောက်ပန်းသီး	
လက်ချား	
သကြားခဲ	
သမင်ချို	
သီးသီးမှည့်	
တောသစ်ကြပိုးစေ့ပြုတ်ရည်	
(ပျားရည်နှင့်ကလေးတိုက်)	
သစ်တက်လင်းလေ	
ဟင်းဂလာအယဉ်	
(ချောင်းမပြတ်ဆိုးရောဂါအတွက်)	
ဥပဿကာ	
အင်ကြင်းပင်	
က္ကဿယမူလီ	
ရင်ခတ်သီး	
(သလိပ်ခဲ၊သလိပ်ကျောက်)	
ရှားစောင်းလက်ပပ်အဝါပွင့်	
ရှားစောင်းလက်ပပ်အကြီး	

စွန်ပလွန်သီး
 ဆီးဖြူသီး
 မြေဆီးဖြူသီး
 ဆူးပုပ်ကြီး
 ဆူးလေငယ်အမြစ်နှင့်အသီး
 ဆေးဥတစ်လုံး
 မြန်မာဆားခါး
 ဆိပ်ဖလူး
 ဇာတိပွိုလ်သီး
 ဇာတိပွိုလ်ပွင့်
 ဇင်ပြွန်းသီး
 ပန်းတမာရွက်
 တယောပင်အစေး
 ထောက်ကြံ့
 နကျယ်ပန်း
 နေကြာပန်း
 နီလာ
 နီကိုဥအရွက်
 နှမ်းလုံးကြိုင်ပင်
 ပဒကောကြီး
 ပရန္တဝါအဖြူ
 ဘုံဘေပွေးကိုင်း
 ပဲနံ့သာ
 (ပါဒရက်ချောင်းဆိုး)
 ပျားရည်
 ပန်းမ
 ပိတ်ချင်းသီး
 ပြောင်ချို
 ဖလံတောင်ဝှေးအမြစ်
 ဖာလာငယ်

- ၅၂ ချဉ်ဆီအားပေးသော ဆူးလေကြီး
ဆေးအစာများ ရှားစောင်းလက်ပပ်ကြီး
- ၅၃ ခံတွင်းပျက်ရောဂါ ငါးလင်လန်း
ဆေးအစာများ ရင်းမာပွင့်
ကျောက်ချဉ် (ခရုသင်းရောဂါ)
လင်းတပါးပျဉ်းအမြစ်
- ၅၄ ဗရင်ဂျီနာရောဂါ စွန်လက်သည်းမြစ်
လိပ်ကျောက်ဆူး

ပရုတ်ပင်
 သားကတိုး

		သမင်ချို သစ်ပလွေ	
၅၅	ဂနီညောင်းကျရောဂါ	ကျောက်ပန်းပင်အမြစ် ဒါနသုခ ဆေးကတ္တီပါ ဒေါင့်ဒလောက်မြစ် ပညာလင်္ကာ လက်ခုတ်သီး လိပ်ကျောက်ဆူး တောင်တန်ကြီး (ဆီးသွေးကျ)	ပြည်ပန်းညိုအရွက်နှင့် အခေါက် ကညင်ဖြူအစေး(လိမ်းဆေး) ဆူးပတောင်း တရော်ညို
၅၆	ဂူလုံးရောဂါ	ကြက်သွန်ဖြူ မြန်မာကင်ပွန်းသီး ကြောင်လျှာ ချေးသီး ဝုံခါး တောစပျစ်သီး စမုံဖြူ စာလေးသခွား တောစူကာရွက် ဆားပုပ် ဖောက်သာ တိလက်သာ နေကြာပန်း ပီလောအချိုအယဉ် ပဲစဉ်းငုံ ပိတ်ချင်းသီး ပေါက်ပင် ဖျံဉ်(ဆီနှင့်ကြော်စား) မက်လင်ချဉ်အသီးမှည့် မုံလာဥ ရှိုန်းခိုပင်အစေး ဝဥအယဉ် သော်ကပန်း လမ်းတမာ	ကြက်ဆူသီးအနီ ကြက်ဆူနီပွင့် ကြက်ဆူဆီ ငါးရုံပတူ စမုံနက် ရုက္ခမူဆား ဆိတ်ကျင်ငယ် တောဆိတ်ချို ဆောက်ချဉ်သီး နွားမကျင်ငယ် ဖရဲသီးအခါး မရိုးနီ ရှားဇောင်းမြင်းနား တောသီတင်းပန်း သံပရာသီး ကြောင်လျှာ ကြက်ဆူဆီ မရိုးပွင့်
၅၇	ဂယောင်ချောက်ချား ပြောသောအဖျားရောဂါ	ကျောက်မဲပန်း	ငရုတ်နီသီး
၅၈	စောင်းရွဲ့သောရောဂါ	ငါးကြင်း မတ်ပဲ	စိုင့်ချို ပဲဒိ

၂၆၂

ဆရာကြီး ဦးသာတင့်

			တောပဲနောက်
၅၉	စမြင်းခံရောဂါ	ဆပ်ပြာ မြင်းသွေး	တောဆိတ်ချို ပင်လယ်ဆီးစေ့ ပန်းအိအခေါက်အရွက်အပွင့်
၆၀	ဆီးအောင့်ရောဂါ	ကြာရိုး ကြာဟင်းကလေးနွယ် ကြက်မောက် ကြက်မောက်အစေ့ ထန်းကြက်သွန် ကြိမ် ကုန်းကြိမ်သီး ကောက်ကြီးစပါး ကောက်လျင်စပါး ကျောက်ချဉ် ကျောက်သွေး ကိုင်းပင် ကိုရံကြီး ကုလားချဉ်ပေါင် စကားပန်းအဝါ စပျစ် စစ်ဖြူပင်အမြစ် ဆီးဖြူသီး ဆူးပန်း ဆူးပန်းရွက် ဆေးကတ္တီပါ တောင်တန်ကြီး(ဆီးသွေးပါ) ဒေါက်ခွအစေ့ နေကြာပန်း ပဲပြားအစေ့ ပန်းရင်းအဝါ ပြောင်ချို မြက်မွှေး မြက်မြားအမြစ် မျှင်ဝါးအရွက် မြင်းစားဂျုံအစေ့ မြင်းသွေး မှန်ဖြူမြစ် မုတ်ခါး လိပ်ကျောက်ဆူး	ဆီမီးတောက် ဆူးပတောင်း ဒီးဒူးသီး နွားနို့ဒိန်ချဉ် နန်းတရုတ်ပင် ပရုတ်ပင် ပင်စိမ်းနက် ပြည်ပန်းညိုရွက် ပန္နဲပင်အဆီ မအူပွင့် တောသီတင်းပန်း

		သကြားသီးအစေ့ ရွက်လှပင်အပွင့် ကုလားသခွားသီး အစိမ်း သခွတ်ဖို သမန်းမြက် သက်ငယ်	
၆၀	ဆီးချိုရောဂါ	ကောလိသိန် စွန်လက်သည်းမြစ်	ရေသကျည်း ဇွန်ပန်း တည်းသီး ပြည်ပန်းညို (အမြစ်အခေါက်ရရာ)
၆၂	ဆီးအိမ်ရောဂါ	ကြူ ကံ့ကော်ဝတ်ဆန် စပျစ် ဆူးလေကြီး ကျောက်ဖရုံသီးမှည့် ဖာလာငယ်အစေ့ ဗဟန်း(ငွေ) ဗဟန်း(ရွှေ) သံကာ သမန်းမြက် သရဖီပန်း အလိုကြူငယ်	ကြက်ဆူဆီ ဆီမီးတောက်ပင် လင်းနေ
၆၃	ဆီးလွန်ရောဂါ	ဆပ်ပြာဆား ကုလားဆောင်းမေးခါး	
၆၄	ဆီးကျောက် တည်သော ဆေးအစာများ	ခပေါင်းရေကြည်စေ့ ကြာရွက် ထန်းကြက်သွန် (ကျောက်ပျော်၏) ကျိတ်မြစ် ကြိမ် ကုန်းကြိမ်သီး ကျောက်ခွဲပင် ကျောက်ပန်းမွှေး ငှက်ပျောသီး စစ်ဖြူပင်အမြစ် ဆူးခေါက်မြစ် ဆူးလေမော်အမြစ်နှင့်အသီး	ကုန်းခရာ ခံတက် ပဲပိစပ် ပင်စိမ်းရွက် ပန်းရင်းညိုမြစ် ကဒူးဖို နန်းတရုတ် လယ်ပတူ

	ဆူးလေကြီး
	နေကြာပန်း
	နှပ်ချိုကြီး (ပဉ္စငါးပါး)
	ဖလံပင် (ပဉ္စငါးပါး)
	ဖာလာငယ်အစေ့
	မြေချဉ်
	သက်ငယ်
	ရှားစောင်းလက်ပပ်အဝါ
	ရှားစောင်းလက်ပပ်အကြီး
၆၅ ဆီးဝမ်းရွှင်စေသော	စပျစ်
ဆေးအစာများ	ဆေးသူငယ်ချက်
	ဆင်လက်မောင်းကလေး
	ဆတ်စပါး
	ဖောက်သာ
	ဒန့်ကျွပ်
	နှပ်ချိုပင်အငယ်မျိုး(ပဉ္စငါးပါး)
	ပီလော(ခေါင်းသုံးခွ)
	ပဲလွန်း
	ပဲသီးတောင့်
	ပေါက်ပင်
	ဖုံသို
	ပျိုင်းချေးပင်
	ပျိုင်းခြေထောက်ပင်ပြာ
	မြူရွက်
	မှော်
	မြင်းခွာပင်
	မြင်းသီလာ
	မတ်ပဲ
	မုံလာဥ
	မိုးမခ(ပဉ္စငါးပါး)
	လျော်ဖြူပင်အခေါက်
	လွန်သီး
	လိမ္မော်အချဉ်သီး
	သကြားခဲ
	သဘွတ်သီး
	သံ
	ဟင်းဂလာ
	ပြောင်းခါးအမြစ်
	ဝှေးသီးအစိမ်း

၆၆	ဆီးချုပ်ဆီးနည်း ရောဂါအတွက် ဆေးအစာများ	ကသစ်ရွက်အသီး ကာဖီစေ့ ကြွေစေ့ ကြေးမြီးမ ကြက်မောက်ဆူးပြန်အဖြူ တောကြက်သွန်ဖြူအစေ့ ကြက်သွန်ဖြူဥ ကြက်ဟင်းခါးအဖို့ ကြွက်နှာမောင်းမြစ် ကန့် ဂန့်ဂလာ ကွမ်းပင် ကျိတ်ပင် ကျောက်သွေး ကြောင်မီးပန်းအပင် ကြောင်မျက်ရွဲ ခပေါင်းကြီး ခဝဲသီးအခါး ပန်းချဉ်ပေါင်အစေ့ ချဉ်ပေါင်နီရွက် ဆင်ဂျင်း ခတ်ချို ဂေါ်ဖီအရိုင်း ဂေါ်ရခါးသီးအချို ဂျုံအရိုင်း ရခိုင်ငှက်ပျောသီးမှည့် တရုတ်စကားပန်း စစ်ဖြူပင်အမြစ် ဆူးလေးငယ်အစေ့ ဆေးကတ္တီပါ (နာတာရှည်ဆီး) ဆိတ်ချေးဖိုပင် တောမညှိုးလုံးပင်အမြစ် ဒဟတ်သကိုမြစ် နွားလျှာကြီးရွက် ပင်လယ်ရေမြုပ် မုရားကန်ငယ်(ပဉ္စငါးပါး) မြေပြစ်ဟင်းစက္က မြက်မြားအမြစ် (ဆီးကျင်ရောဂါနှင့်ဆီးမှန်သမျှ)	ကညင်ဆီ ကြစုသီး ကြေးနီ ကပ်စေးနှံအမြစ် ကန်စွန်းဥအမြစ် တောင်ကန်စွန်းဥ ငါးဥ စိမ်းစားဥ ဆီးသီးမှည့် ဆိတ်သို ထန်းပင်အမြစ် ဒီဒူးအခေါက် နာနတ်ကြီး နှံစားပြောင်းအစေ့ နှင်းဆီအနီ တရုတ်နှင်းဆီ ပုစွန်စာအမြစ် ပဲပိစပ် ပင်လယ်ကန်စွန်း ပုန်းညက်ဆီ ဖရဲသီးအခါး ဟဒံသီး ပိစပ် မဲရိုင်းကလေး မြင်းခေါင်းနှာရောင်အဆီ ရင်းနှောင်းနွယ် ယမ်းစိမ်း ရွေးကြီးရွက်ပြုတ်ရည် ရှားစောင်းမြင်းနား သန္တာ ဟင်းနုနွယ် ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက် အင်ပင်ကလေး ကပ်စေးနှံမြစ် ပဲဒီဝါ
----	---	--	--



မင်းဂွတ်သီးအခွံနှင့်အခေါက်
လိပ်ကျောက်သီး
သရက်သီးစိမ်း
သလေးဆန်
သွတ္တပတ်သီးအစေ့
အလိုကျူငယ်
အာလူး
ဥမွန်ဥ
အောင်မဲဖြူပင်

၆၇ ဆံပင်သန်စေ၊
ရောဂါကင်းစေသော
ဆေးအစာများ

ကရမက်
ကြိတ်မှန်
ရေကြောင်ပန်း
ကြောင်ပန်းကြီး
စပါးကြီးသည်းခြေ
ငန်းမြေသည်းခြေ
ဆူးပန်းပွင့်
(ဆံပင်အရောက်တောက်၏)
ဆပ်သွားဖူးအဖြူ
(ဆံပင်အနံ့ကောင်း၏)
နွယ်ချို
နပ်ချိုဆီ
ဘိန်းစေ့
(လူနို့ရည်နှင့်စပ်လူး)
မြေချဉ်

တည်းရွက်ပြုတ်ရည်
ပိတောက်ရွက်
ပဉ္စကာနီသီး(ဆံပင်နက်၏)
ယမနေသီး
ရွေးဖြူငယ်
သစ်ဆိမ့်သီး
အုန်းဆီ
ဆေးဒန်း
(ဆံပင်ရောဂါကိုနိုင်၏)
နွားသွားပြာ
(ဆံပင်ခြောက်ပျောက်၏)

၆၈ ဆင်ခြေထောက်
ရောဂါ

ချင်းခြောက်
မုရားကန်ငယ်(ပဉ္စငါးပါး)
မုရားကန်ကြီး(ပဉ္စငါးပါး)
ဝဥအယဉ်

ပုစွန်စာမြစ်

၆၉ တံတွေးများခြင်း

ယင်းမာပွင့်

၇၀ တွန့်ရှုံ့စေတတ်သော
ဆေးအစာများ

ကြာဝဏ္ဏံ
ကုလားပဲအရွက်
ကြေးမြီးဖို
ကျွဲကောသီးမှည့်
ကြက်မောက်ပွင့်
ကျောက်ချဉ်
ကြို့ခေါက်
ခပေါင်းကြီး
ပန်းချဉ်ပေါင်အမြစ်
ဂေါ်ဖီပန်း

ခရေသီး
ခွာညို
ညောင်ခြေထောက်
တရုတ်နှင်းဆီသီးအရွက်
တောက်ရန်ပင်
ထောက်ရှာပင်မြစ်ခေါက်
ဒီဒူးအခေါက်၊အပွင့်၊အစေ့
နှင်းဆီဖြူ
ပဒိုင်းသီးအနက်
ပင်လယ်ကန်မွန်း



ဂေါ်ဖီရိုင်း ပန်းရင်းအညိုမြစ်
 ဂေါ်ရခါးသီးအခါး တောင်သနပ်သီး
 ငပြတ်သခွားသီးအခြောက် သစ်အယ်အခေါက်နှင့်အသီး
 ရခိုင်ငှက်ပျောသီးအစိမ်း တောပဲနောက်
 ရခိုင်ငှက်ပျောသီးအမှည့် ပီလောရိုင်းအဖို
 စမုံဖြူကြီး ပြည့်ချဉ်(ပြည့်စင်)
 စမုံဖွဲ ဖျိုင်းခြောက်ပင်
 စစ်သိန်ဖြူမြစ်
 စွန်လက်သည်းမြစ်
 သင်္ဘောဆီးဖြူသီး
 တောမညှိုးလုံးအမြစ်
 ပီလောခါး
 ပဲချဉ်ပေါင်စေ့
 ပြောင်းဖူး
 ဖာလာကြီးအစေ့
 ဖျိုင်းခြေထောက်ပင်
 ဖျိုင်းခြေဖြူပင်အရွက်
 ဘန့်ဘွေးသီး
 မှန်ကူပန်းအပွင့်
 မှန်ကူသီး
 မုတ္တကျီ
 မိုးမခသီး
 ယင်းမာခေါက်
 ရွက်ကျပင်ပေါက်အခေါက်
 လက်ခုတ်သီးပြုတ်ရည်
 သခွားမမွှေး
 ဇမ္ဗူသပြေသီး
 သရက်သီးစိမ်း

၇၁ ကြံဒေါသအတွက်
ဆေးအစာများ

ခပေါင်းသီးမှည့် ဆူးရစ်
 ကရဝေးသီး သိန္ဓောဆား
 ကလောသီး ဆင်တုံးမနွယ်
 ကြာဟင်းအဖြူ ဆိတ်သား
 ကြာဟင်းအဆီ ဇီရာ
 ကြေးမြီးဖို မြန်မာဇီရာ
 ကြေးမြီးမ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်
 ကျွဲခေါင်းသီး ညောင်ခြေထောက်
 ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ ညောင်အုပ်
 ကုလားကင်ပွန်းသီး တယ်သီး
 ကတ္တရသင်္ချေ တောင်မရိုးပင်
 ကုန်းကြိမ်သီး နွင်း



ကုက္ကိုသီး	နရွဲသီး
ကုံကုမံ	နောပွင့်
ကောက်ကြီးစပါး	နံနံစေ့
ကျောက်ချဉ်	နှင်းဆီအဖြူ
ကိုင်းပင်	နှင်းဆီအနီ
ခူသန်ပင်	နှမ်း
ဂန္ဓမာ	ဆိတ်နို့ရည်
ငါးငယ်ငါးနုတ်များ	ပြဒါး
ငါးပိ	ပန်းရင်းညိုမြစ်
စပါးကြီးသည်းခြေ	ဗာခံသီး
စံပယ်ပန်း	ဗောက်လောက်ညို
တောစပျစ်သီး	ဘုမ္မရာဇာ
စမ္မာ	မရန်းသီး
စိန်ပန်းကလေး	မအူပွင့်
ဆီးဖြူသီး	မျက်စဉ်းကျောက်
ဆူးပုပ်ကြီး	မုန်တိုင်းသီး
ဆူးပန်းပွင့်	မျောက်ဝိုင်းညင်း
ဆူးပန်းဆီ	ရွှေ
ကောက်လျင်စပါး	ရဲယိုသီး
ချေးသီးဆီ	သီတင်းပန်း
တောချဉ်ပေါင်	သံပယိုသီးမှည့်
ဆေးသူငယ်ချက်	ကြာနီ
ဇော်ဂျီတောင်ဝှေး	သင်္ဘောကြက်ဆူစေ့
တမာကြီး	လယ်ခေါင်ရမ်းသီး
တမာဆီ	ဝရောင်းချဉ်
ထောပတ်	
ဒန့်ကျွဲပင်	
နဂါးချဉ်ကျောက်	
နကျယ်ပန်း	
နေကြာပန်း	
နီလာ	
ပီလောချိုအယဉ်	
ပီလော(ခေါင်းသုံးခု)	
ပဲစဉ်းငုံ	
ပဲလွန်းရွက်	
ပျားရည်	
ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်	
ဖာလာကြီးအစေ့	
ဖာလာနဖိတ်	
ဖျံဉ်(ဆီနှင့်ကြော်စား)	

ဖက်ခါးပင်
ဆေးဒန်းမြင်းသီလာ
ဖန်ခါးသီး
ဗဟန်း(ငွေ)
ဗဟန်း(ရွှေ)
ဘဲပြားရွက်
မာလာကာသီး
မုရားကန်ကြီး(ပဉ္စင်းပါး)
မှော်သေးရွက်
မှော်
မြတ်လေးပန်းအဖြူ
တောရှောက်သီး
လချေး
လင်းလွန်းသီး
ကုလားသခွားသီးမှည့်
သပြေသီးမှည့်
ဇမ္ဗူသပြေသီး
သလဲသီးအချို
သီးသီးမှည့်
သင်းဝင်ကြီး
သစ်ကြပိုး
သစ်ဆွဲလဲပန်း
ဥပသကာ
ဣဿယမူလီ
အောင်မဲဖြူပင်

၇၂ တိမ်သလ္လာရောဂါ

ကြွေစေ့
ငေါင်းရိုး
လူနို့ရည်
မြင်းသွား
မြင်းစွယ်
မိုးကြိုးသွား

ဆိတ်ချို
တောဆိတ်ချို
ဒေါင်းရိုး

၇၃ တွေဝေထိုင်းမှိုင်းနာ

ခပေါင်းရေကြည်
အသီးအကင်း
ကတ္တရသချေ
ကတ္တကမည်း
စွန်ပလွန်သီးမှည့်
(အရက်ကြောင့်)
ညောင်ချဉ်
ဖလံပင်(ပဉ္စင်းပါး)

သားကတိုး
မြေစာမြက်အမြစ်
ညောင်ခြေထောက်
ပန်းနုပင်အဆီ
ပန်းရင်းညိုအမြစ်

		မာလကာသီး မုရားကြီး(ပစ္စငါးပါး) လင်းလွန်းသီး ဝါသီး သကြားခဲ ကုလားသခွားသီး	
၇၄	တွေဝေတတ်သော ဆေးအစာများ	ကြာဟင်းကလေးအခေါက် ကျီးကြီးအခေါက် ဂင်ပိတ် ငါးပတ် ပျဉ်းမအစေ့ ဘိန်း ဘိန်းသီး လျှော်ဖြူအစေ့(မူးတတ်၏။) လက်ခုပ်စေ့ (မူးတတ်၏) ခပေါင်းသီးအစေ့(မူးတတ်၏) ကျွေးဥ (မူးတတ်၏။) ကွမ်းသီးစိမ်း(မူးတတ်၏) ဆေးခြောက်(မူးတတ်၏)	
၇၅	ထိပ်ကပ်နာ	ပေါက်ပန်းဖြူပွင့် သစ်ကြပိုး	နာနတ်ကြီး
၇၆	ထိတ်လန့်ခြင်း	ဝက်စွယ်	ခွေးနက်စွယ်
၇၇	ထုံကျဉ်နာ	မြန်မာစိန္တပေါ် ဆေးကတ္တီပါ မိဿလင်	ပန်းပိုက်ဆံပင်အရွက်
၇၈	ထိုးအောင့်နာ	ကနုကမာ ကြေးဝါ ကျွဲကျင်ငယ် ကြက်မောက်ဆူးပြန် ကြက်မောက်ဆူးပြန်အဖြူ ပဒိုင်းကြက်သွန် ကန့်ချုပ်ဖြူ ကွမ်းစားဂမုန်း ချင်းခြောက် ငရုတ်ကောင်း ငှက် ငါးပျက် (ရင်ဘတ်နာနှင့်သင့်၏) တရုတ်စကားပန်း	ကြက်ဆူသီးအနီပွင့် ကြက်ဆူဆီ မရိုး ဆီမီးတောက် ဆူးပတောင်း ဆိတ်ကျင်ငယ် ဆောက်ချဉ်သီး ဆော်ဒါ ပရုတ်ဆီ တောပူဒီနာ ပင်စိမ်းနက် ပုန်းညက်ပန်း မရိုးပွင့်အဖြူ ရှားစောင်းမြင်းနား



စပါးလင်	လေးညင်းပင်
တောစပျစ်သီး	သံပရိုသီးမှည့်
စပုံဖြူ	ဩဇာသီး
စပုံဖွဲ	လင်းနေ
စမြိတ်	သစ်တက်လင်းနေ
စမွတ်	
မြန်မာစိန္တပေါ်	
ဆားပုပ်	
စိန်ပန်းကြီး	
ဇဝက်သာ	
ပန်းတမာသီး	
တိလက်သာ	
ထောပတ်	
ဒန့်သလွန်အချိုသီး	
နှပ်ချိုကြီး(ပဉ္စငါးပါး)	
ပရန္တဝါအဖြူ	
ပီလောအချိုအယဉ်	
ဘုံဘိုင်ပွေးကိုင်း	
တောပဲမြစ်	
ပန်းခြောက်	
ပိတ်ချင်းသီး	
ဖန်ခါးသီး	
ဘူးခါးသီး	
မက်လင်ချဉ်သီး	
မိဿလင်	
ယောက်သွား	
ရိုန်းခိုပင်အစေး	
တောရှောက်သီး	
လိမ္မော်အချဉ်သီး	
သော်ကပန်း	
သံ	
လမ်းတမာ	
သစ်ပလွေ	
၇၉ ဒဏ်သင့်နာ	နွားသွားပြာ
	ဂေါရာစဉ်း
	တောဆိတ်ချို
၈၀ နို့ထွက်စေသော	ကညတ်
ဆေးအစာများ	ရေကန်စွန်းပင်
	တောင်ကန်စွန်းဥ
	ရေခရာ

ပဲလွန်း	စမုံနီ
ပဲသီးတောင့်	တောင်မရိုးပင်
မြေပဲဆန်အစိမ်း	နှမ်း
မတ်ပဲ	နှမ်းကြီး
ဝါသီး	နှွားနို့
အာလူး	ပဲဒီ
သက္ကယ်မြစ်နှင့်စူလာ	မအူပွင့်

ဝက်မြေဩဇာ
ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက်
အုံတုံပင်
တံငါငရုတ်
နှွားလျှာကြီး

၈၁ နှုတ်မြိန်စေသော
ဆေးအစာများ

ကနုကမာ
ခပေါင်းရေကြည်အခေါက်
ကရဝေးသီး
ကြာစေ့
ကုလားပဲသီးအစိမ်း
ကုလားပဲလှော်
ကျွဲခေါင်းသီး
ကြက်မောက်ဆူးပြန်
ကြက်မောက်ဆူးပြန်အဖြူ
ကင်းပုံသီးအချို
ကင်းပုံခါး
ကတ္တရသင်္ချေ
ကန့်ချုပ်ဖြူ
ကွမ်းပင်
ကြိုးသီးမှည့်
ခရမ်းချဉ်သီး
ခဝဲသီးအချို
ခူသန်ပင်
ခဲမဖြူပြာ
ခံသီး
ပဲချဉ်ပေါင်ရွက်
ချဉ်ပေါင်ခါး
ဆင်လှင်း
ချင်းခြောက်
ဂေါ်ဖီအရိုင်း
ဂေါ်မုတ်ကျောက်
ဂင်ပိတ်
ဂုံခါး


ကြက်သွန်နီဥ
ကောက်ညှင်းစပါး
ကျောက်စိမ်း
ကြောင်လျှာ
ကုန်းခရာ
ဆင်ခရမ်းချဉ်မြစ်
ခရမ်းချဉ်သီး
ကဏန်း
ဂေါ်ရာစဉ်း
ငါးရုံပတူ
ငရုတ်သီးနီ
ငါးကျည်း
ငါးမျက်ဆန်နီ
ငါးရုံ
ဆူးခေါက်နက်
သိန္ဓောဆား
ဆိတ်သား
ဆောက်ချဉ်သီး
ဆော်ဒါ
ဖီရာ
မြန်မာဖီရာ
နန္ဒင်း
နာနတ်သီး
နံနံစေ့
နှံစားပြောင်း
နှွားနို့ဒိန်ချဉ်
နှင်းဆီအဖြူ
နှင်းဆီ




ဝံပင်	နွားနို့
ဝို	ပူဒီနာ
ငါး	ပဲဒီပင်
ငါးငယ်ငါးနုတ်များ	ပင်စိမ်းနက်
ငါးနုသန်း	မရိုးအပွင့်
ငါးပိ	မြေစာမြက်အညို
ငါးပြေမ	မျောက်ဝံညင်း
ငါးသလောက်	မို့နုတိုချဉ်
ငှက်ပျောသီး	ရှားစောင်းမြင်းနား
ရခိုင်ငှက်ပျောသီးမှည့်	လက်ထုပ်ကြီး
တောစပျစ်သီး	သဘွတ်သီးအမှည့်
စမုံဖြူ	သနပ်သီးစိမ်း
စူလနဖာ	ဟင်းနုနွယ်
ကြက်မောက်ဆူးပြန်	သံပရိုသီး
စွန်ပလွန်သီး	ဩဇာသီး
သင်္ဘောဆီးဖြူသီး	ကြာညို
စမ္မတ်	တောဆိတ်နံကြီး
မြေဆီးဖြူသီး	ပဲဒီအဝါ
ဆေးခြောက်	ပဲသီးတောင့်
ဆားပုပ်	
ဆတ်ဆတ်ချေ	
ဇာတိပွိုလ်သီး	
ဇာတိပွိုလ်ပွင့်	
တမာကြီး	
တောမညိုလုံးအမြစ်	
ထောပတ်ငှက်ပျောမှည့်	
နေလှည့်သီး	
လူနို့ရည်	
ပဒဲကောကြီး	
ပရနွတ်အဖြူ	
ပီလော(ခေါင်းသုံးခုအမျိုး)	
ပဲစဉ်းငုံ	
ပဲနံ့သာ	
ပဲလွန်းမြေသီး	
ပြောင်းဖူးအစိမ်း	
တောပိတ်ချင်း	
ဗာလီစပါး	
ဘူးသီးအချို	
ဘိန်းသီး	
မာလကာသီး	

မုရားကန်ငယ်(ပဉ္စငါးပါး)
 မုရားကန်ကြီး(ပဉ္စငါးပါး)
 မြူရွက်
 မက်လင်ချင်သီးမှည့်
 မုံလာဥ
 ယောက်သွား
 ရွှေဘိုချင်ပေါင်
 ရှိန်းခိုပင်အစေး
 တောင်ရှောက်သီး
 ရှောက်ချိုသီး
 လက်ဖက်
 လင်းလွန်းသီး
 လိမ္မော်အချင်သီး
 ဝှေးသီးအစိမ်း
 သခွတ်အမသီး
 သင်္ဘောသဖန်းသီး
 သရက်သီးစိမ်း
 သီဟိုဠ်သရက်သီး
 သီးသီးစိမ်း
 သက်ငယ်
 သစ်ကြဲပိုး
 သစ်ကြားသီးအကြီး
 တောင်သစ်ကြားသီး
 သစ်ဆွဲလဲပန်း
 ဟင်းဂလာအယဉ်
 အလိုကြူငယ်
 ဥပသကာ


၈၂ နှလုံးရောဂါနှင့်
 သင့်သော
 ဆေးအစာများ

ကရမက် 
 ကနုကမာ
 (သွေးဆေးနှင့်ရောတိုက်)
 ကရဝေးသီး
 ကြာဟင်းအဖြူ
 ကျူ
 ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ
 ကြံ့သွေး
 ကြက်မောက်ဆူးပြန်
 ကြက်မောက်အဖြူ
 ကြက်သွန်မြက်
 ကြက်သွန်ဖြူဥ
 ကြွက်နားပေါင်း

ကွန်းကတိုး
 ခရမ်းသီး
 ခရမ်းကဇောအသေး
 ဂေါရာစဉ်း
 သိန္ဓောဆား

မြန်မာကင်ပွန်းသီး
 ကွမ်းပင်
 ကြိတ်မှန်
 ကတ္တုကမျဉ်း
 ကြောင်ပန်းမွှေး
 ကြောင်လျှာ
 ချင်းခြောက်
 ဂေါ်ဖီပန်း
 ဂေါ်ဖီအရိုင်း
 ဂန္ဓမာ
 ငှက်
 ငါးသိုင်း
 ငှက်ပျောသီး
 စပါးလင်
 တောစံပယ်ပန်း
 တောစပျစ်သီး
 စွန်ပလွန်သီး
 ဇာတိပျိုလ်သီး
 တမာကြီး 
 ပဲလွန်းရွက်ပြုတ်ရည်
 တိလက်သာ
 တောင်ကြာသီး
 ဒန့်ကျွပ်
 နဘဲပင်
 နေလှည့်သီး
 နံ့သာဖြူ
 ပတ်ကောကြီး
 ပရနွတ်အဖြူ
 ပဲနံ့သာ
 ပဲချဉ်ပေါင်စေ့
 ပိန်းပင်
 ဖလံတောင်ဌေးအမြစ်
 ဖာလာကြီးအစေ့
 ဖျံသို
 ဘူးသီးအချို
 ဘူးခါးသီး
 မုရားကြီး(ပဉ္စငါးပါး)
 ဝဲပင်
 မက်လင်ချဉ်သီးအမှည့်
 မြင်းသွားမြင်းစွယ်

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

မှန်ကူပန်းအပွင့်
 မှန်ဖြူမြစ်
 မုံလာဥ
 ယင်းပျားငယ်
 ယောက်သွား
 ရှိန်းခိုပင်အစေး
 လိမ်ပင်
 (နှလုံးအားပိုကောင်း၏)
 လိမ္မော်အချဉ်သီး
 သကြားခဲ
 သပြေသီးအစိမ်း
 သပြေသီးအမှည့်
 သရဖီ
 သင်္ဘောသီး
 သစ်ကြဲပိုး
 တောသစ်ကြားသီး
 တောစပျစ်သီး
 စမုံစပါး
 စမုံဖြူကြီး 
 ဆူးလေငယ်အမြစ်နှင့်အသီး
 ဆူးလေကြီး
 ဆေးသူငယ်ချက်
 ကုလားဆောင်းမေးခါး
 တောင်သစ်ကြားသီး
 အလိုကြူငယ်
 ကုသရမူလီ
 ပန်းမ

ဆရာကြီးဦးသာတင့်

* * *

www.burmeseclassic.com

ဆရာကြီးဦးသာတင့်

ပုဂ္ဂလပညတ်
အခြေခံဓာတ်ကျမ်း

BURMESE
CLASSIC
.COM

