

# စားတော်ချက်

==== ကျမ်း: =====



ဟံသာဝတီ

ရှေးမြန်မာဘုရင် အဆက်ဆက်တို့ အသုံးတော်ခံ  
စားတော်ဆက် စဖိုသည်တို့ပြုစီမံခဲ့သည့်

ဇာရာသာပော်နည်း နိဿယည်း

ခေ

# စားတော်ချက်ကျမ်း

[ပေမူ ကူးယူပုံနှိပ်သည်။]



ရန်ကုန်မြို့

ဟံသာဝတီပုံနှိပ်တိုက်

၁၃၂၇-ခု

(သာသနာ-၂၅၀၉)

၁၉၆၅-ခု

စားထော်ချက်ကျမ်း  
 ခုတိယအကြိမ်ပုံနှိပ်ခြင်း  
 ၁၉၆၅-ခု၊ မေလ

# မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နှမ်းဘတ်ချဉ်တည်နည်း	၁
၂။	သမ္မရာသီးချဉ်တည်နည်း	၃
၃။	တမာရွက်ချဉ်တည်နည်း	၄
၄။	ကင့်ပုံသီးချဉ်တည်နည်း	၅
၅။	ခရမ်းသီးချဉ်တည်နည်း	၅
၆။	သရက်ရွက်ချဉ်တည်နည်း	၆
၇။	ငါးချဉ်သိပ်နည်း	၆
၈။	အမဲချဉ်တည်နည်း	၇
၉။	ငါးချဉ်ဖြူတည်နည်း	၇
၁၀။	မန်ကျည်းရွက်ချဉ်တည်နည်း	၈
၁၁။	သရက်သီးချဉ်အစိုတည်နည်း	၈
၁၂။	သရက်သီးအခြောက်လုပ်နည်း	၉
၁၃။	ငြုတ်သီးချဉ်တည်နည်း	၉
၁၄။	ပဲသီးနုချဉ်တည်နည်း	၁၀
၁၅။	ပဲပင်ပေါက်ပျိုးနည်း	၁၁
၁၆။	ကြက်ဟင်းခါးသီးချဉ်တည်နည်း	၁၂
၁၇။	ပေါက်ပန်းဖြူသီးချဉ်တည်နည်း	၁၂
၁၈။	မျှစ်ချဉ်တည်နည်း	၁၃
၁၉။	ဆိတ်ဖူးချဉ်တည်နည်း	၁၃
၂၀။	ချင်းစိမ်းချဉ်တည်နည်း	၁၄
၂၁။	မုံလာခေါင်းချဉ်တည်နည်း	၁၄
၂၂။	မုံလာခေါင်းအရွက်ချဉ်တည်နည်း	၁၄
၂၃။	ခတက်ရွက်ချဉ်တည်နည်း	၁၅
၂၄။	ဟင်းကလာချဉ်လုပ်နည်း	၁၅
၂၅။	ခရမ်းသီးချဉ်တည်နည်း	၁၆

Made and Printed in the Union of Burma  
 by the Hanthawaddy Press, Rangoon,



ရန်ကုန်မြို့၊ အမှတ် ၅၃၊ နတ်မောက်လမ်း၊ သူဇော်  
 ဟံသာဝတီပုံနှိပ်ကုန်အတွက် (မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၀၈၃ -  
 ၁၀၀၄) ဦးဇော်ဝင်းက ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

(ခ)

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၆။	သခွါးသီးချဉ်တည်နည်း	... ၁၇
၂၇။	ဖရဲသီးချဉ်တည်နည်း	... ၁၈
၂၈။	ကျွဲသားသုပ်နည်း	... ၁၉
၂၉။	နွားသားသုပ်နည်း	... ၂၀
၃၀။	ဝက်သားဟင်းလေးချက်နည်း	... ၂၁
၃၁။	ထောပတ်ထမင်းချက်နည်း	... ၂၂
၃၂။	ငါးပိကောင်လုပ်နည်း	... ၂၃
၃၃။	ငါးပိလုပ်နည်း	... ၂၄
၃၄။	ငါးကလေးချဉ်တည်နည်း	... ၂၆
၃၅။	တနည်း-မျှစ်ချဉ်တည်နည်း	... ၂၇
၃၆။	ပဲကြီးလှော်နည်း	... ၂၈
၃၇။	ကုလားပဲလှော်နည်း	... ၂၈
၃၈။	အခါး, အစပ်တင်းအောင်လုပ်နည်း	... ၂၉
၃၉။	ကင်းပုံသီးသိပ်နည်း	... ၂၉
၄၀။	တနည်း-ကုလားပဲလှော်နည်း	... ၂၉
၄၁။	တနည်း-ငါးချဉ်တည်နည်း	... ၃၀
၄၂။	မန်ကျည်းရွက်နုထားနည်း	... ၃၁
၄၃။	တနည်း-မျှစ်ချဉ်တည်နည်း	... ၃၁
၄၄။	ခရမ်းသီး, သခွါးသီးချဉ်တည်နည်း	... ၃၂
၄၅။	စတုဘာဂ-ဝက်သားပေါင်း၍ ဟင်းလေးချက်နည်း	... ၃၃
၄၆။	သူကရပျဉ်နု-ဝက်သားဟင်းလေး ချက်နည်း	... ၃၄
၄၇။	သူကရသီသ-ဝက်ခေါင်းသုပ်နည်း	... ၃၅
၄၈။	ဝရာဟမံသ-ဝက်သားချဉ်တည်နည်း	... ၃၅
၄၉။	မံသပတ္တ-အမဲပေါင်းနည်း	... ၃၆
၅၀။	ပပွဲသ-သရက်ရွက်ကြော်နည်း	... ၃၆

မာတိကာ

(ဂ)

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၅၁။	အမတယာဂ-ထမနံကျိနည်း	... ၃၆
၅၂။	မံသပွဲလ-အမဲသနပ်လုပ်နည်း	... ၃၇
၅၃။	စီရင်ဂေါပိတ-မည်သော အမဲ, ဝက်သား အစရှိသည်တို့ကို အရှည်ခံအောင် စီရင်နည်း	... ၃၇
၅၄။	မဂမံသ-အမဲချဉ်ခါးချက်နည်း	... ၃၈
၅၅။	ရသုတ္တမ-အမဲဝမ်းတွင်းသားချက်နည်း	၃၉
၅၆။	အာမကမံသ-အမဲစဉ်းကောသုပ်နည်း	... ၄၀
၅၇။	မံသနာရ-အမဲအကြောသုပ်နည်း	... ၄၀
၅၈။	ရန္တပတ္တ-ငါးပေါင်းနည်း	... ၄၁
၅၉။	သိဂ္ဂုပ္ပါစက-ငါးပေါင်းနည်း	... ၄၁
၆၀။	ကုက္ကုဒ္ဓဏ-ကြက်ဥကြော်နည်း	... ၄၂
၆၁။	မန္တမံသောဒန-ငါးပတ်ဟင်းချက်နည်း	... ၄၂
၆၂။	ကတ္တုပပါစက-ပုဇွန်ထုပ်ကင်နည်း	... ၄၂
၆၃။	ကုက္ကုဒ္ဓဏ-ကြက်ဥသုပ်နည်း	... ၄၃
၆၄။	အာယုဝဇန-ကြက်ဥဖုံးလုပ်နည်း	... ၄၃
၆၅။	သူပဗျဉ်နု-ဟင်းချိုချက်နည်း	... ၄၃
၆၆။	တာလကန္တ-ထန်းမြစ်ဟင်းချက်နည်း	... ၄၄
၆၇။	ပနသပတ္တ-ပိန္နဲရွက်ကြော်နည်း	... ၄၄
၆၈။	သူရာပါစက-အရက်ချက်နည်း	... ၄၅
၆၉။	ကုမ္ဘဏ္ဍသုရာ-အရက်ချက်နည်း	... ၄၅
၇၀။	နုဟိတမ္ဘိလ-ရှားစောင်းကြီးသနပ် လုပ်နည်း	... ၄၆
၇၁။	အမ္ဘိလန္တရ-ကုလားပိုးရည်တည်နည်း	... ၄၆
၇၂။	သသမံသ-ယုန်သားချဉ်တည်နည်း	... ၄၆
၇၃။	ဝါတိင်္ဂလောလုက-မည်သော ခရမ်းသီး, သခွါးသီးချဉ်တည်နည်း	... ၄၇

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၇၄။	ကုလဋ္ဌသူပ-ကုလားပဲဟင်းချက်နည်း ...	၄၀
၇၅။	လောဏပဟံ-ဆားငံနုတ်နည်း ...	၄၉
၇၆။	ဟလိဒ္ဓိပဟံ-နန္ဒင်းနိုင်သည်ကိုနုတ်နည်း	၄၉
၇၇။	ငပိသမြိုင်ဘုတ်နည်း ...	၄၉
၇၈။	ငါးလူး, ငါးလဲ, ငါးပတ်တစ်တို့ကို ဘုတ်နည်း ...	၅၀
၇၉။	ဇရဏာပီတိ-ငါးပိသားရေကရာဘုတ်နည်း	၅၀
၈၀။	နဝက-ပြုတ်ထောင်းနည်း ...	၅၁
၈၁။	ကောဒသက-ပြုတ်ထောင်းနည်း ...	၅၁
၈၂။	ဒွါဒသက-ပြုတ်ထောင်းနည်း ...	၅၁
၈၃။	သတ္တက-ပြုတ်ထောင်းနည်း ...	၅၂
၈၄။	တနည်း-ကောဒသက-ပြုတ်ထောင်းနည်း	၅၂
၈၅။	ပသဒေါပပ-ဒရယ်ချေးခါးချက်နည်း ...	၅၃
၈၆။	မန္တပူဝ-နာရီဆုပ်လုပ်နည်း ...	၅၄
၈၇။	သုခဘောဇ-နာရီဆုပ်လုပ်နည်း ...	၅၅
၈၈။	အမြိတခါယိ-မက်မန်းဥကြော်နည်း ...	၅၆
၈၉။	သုခကာရီ-ချပ်ပေါင်ချက်နည်း ...	၅၆
၉၀။	ပေစာကူးသက္ကရာဇ် ...	၅၆

# နိဒါန်း

ရှေးထုံးလည်း မပယ်နှင့်၊  
 ဈေးသုံးလည်း မလွယ်နှင့်၊  
 ရှေးထုံးပယ်တော့ လွဲတတ်သည်၊  
 ဈေးသုံးလွယ်တော့ ဇွဲတတ်သည်။

အထက်ပါ လင်္ကာများသည် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံမြန်မာ့နည်း မြန်မာ့ဟန် မြန်မာလူမျိုးမှန် သမျှထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သင့်ကြောင်း၊ အကယ်၍ မထိန်းသိမ်း မစောင့်ရှောက်ပါက အလွဲလွဲ အချော် ချော်ဖြစ်ပြီးလျှင် အမျိုးပါပျောက်နိုင်သည့်အကြောင်း နှင့် “ချွေတာစုဆောင်း သူဌေးလောင်း” ဟူသော ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ ချွေချွေတာတာ သုံးစွဲကြရန်နှင့် ချွေတာရေးကိုအလေးမထား အမှုခွဲအမှတ်ခွဲ သုံးစား ကြမည်ဆိုပါက လူ့ဘောင် လောကတွင် လူဦးဘဝ ရောက်ရမည်ကို သတိပေးစကား ရှေးပညာရှိကြီးများ ရေးသားခဲ့သောလင်္ကာများဖြစ်ပေသည်။

မှန်ပေသည်။ ရှေးထုံးပယ်ခဲ့သဖြင့် ထီးကျိုးစည် ပေါက် ကျွန်သဘောက်ဘဝသို့လည်း ရောက်ခဲ့ရပေပြီ။ ဈေးသုံးလွယ်ခဲ့သဖြင့် လူမျိုးခြားများ၏ လက်ဝယ်သို့ လယ်၊ယာ၊ရှေ့ငွေစသည်များကို ဝကွက်၍ အပ်ခဲ့ရပေ ပြီ။ “မြန်မာပြည်သည် မြန်မာများအဘို့” ဖြစ်သင့်ပါ လျက် ရှေးထုံးလည်းပယ်ခဲ့၊ ဈေးသုံးလည်း လွယ်ခဲ့ ကြသည့်အတွက်ကြောင့် မြန်မာပြည်သည် မြန်မာများ

အဘို့ဖြစ်မလာမူ၍ လူမျိုးခြားများအတွက်သာ ဖြစ်လာခဲ့ရပေသည်။ လူမျိုးခြားများသည် သူတို့၏ရှေးထုံးကို အလွန်လေးစားကြသလောက် မြန်မာများသည် မိမိတို့၏ရှေးထုံးကို အထင်သေးအမြင်သေးဖြစ်ကာ မလေးစားကြပေ။ ဈေးသုံးသည့်အရာမှာလည်း လူမျိုးခြားများက စံနစ်တကျ သုံးစွဲကြသလောက် မြန်မာလူမျိုးများကစံနစ်ဇယားမရှိစဉ်ကမ်းဆိုသည်မှာ ဗလာနတ္ထိ လွယ်လွယ်ကလေးပင်သုံးစားကြပေသည်။

ဥပမာ-ငါးပိရေနှင့် တို့စရာ ချဉ်သနပ်ကလေးပါမှ ထမင်းမြိန်ကြသည့် မြန်မာများမှာ မိမိတို့ နေ့စဉ်စားသုံးနေကြသည့် ငါးပိနှင့်တို့စရာ ချဉ်သနပ်များကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်သုံးစွဲကြမည်ဆိုပါက ချွေတာရေးလည်းကျ ကောင်းကောင်းလည်း စားရမှန်းသိပါလျက်ကိုယ်တိုင်မလုပ်ချင်ကြ။ အလွယ်တကူပင် ဝယ်ယူသုံးစွဲလိုက်ကြပေသည်။ ထိုသို့ ဈေးသုံးလွယ်ကြသဖြင့် တခန့်တခန့်ငါးပိဘိုး၊ ချဉ်သနပ်ဘိုးတို့ကပင် အတော်များများကုန်ကျခဲ့ရပေသည်။ ရှေးကဆိုလျှင် သူဌေး၊ သူကြွယ်၊ တောင်သူ၊ လယ်လုပ်၊ ထားမခုတ်မကျန် အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်းတွင် ငါးပိအိုးကို ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျတည်ကြသည်။ ချဉ်သနပ်များကိုလည်းရာသီအလိုက် သီးပွင့်လာကြသော အသီးအရွက်များကို ချဉ်ပတ်အိုးများတည်ထားကြသည်။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် များကိုလည်း အလွယ်တကူ စားသုံးနိုင်ရန် အတွက် အိမ်နောက်ဘက်မှာပင်စိုက်ပျိုးကြသည်။ ချက်ကြပြုတ်ကြရာမှာလည်း ရှေးထုံး မပျက်ချက်ကြပြုတ်ကြစားသောက်

ကြသဖြင့် ရွှေကမြန်မာများဆိုလျှင် အတော် ချောင်ချောင်လည်လည် ရှိခဲ့ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပိသာခါမှာတော်ပုံတွင် “အိမ်နောက်ဈေးခင်း”ဟု ချွေတာရေးအတွက် အဓိကအခြေခံဖြစ်သောစကားကို တခင်သူဌေးကြီးက မှာကြားလိုက်ပေသည်။

ဤစားတော်ချက်ကျမ်းသည် ရှေးထုံးမပျက် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံနှင့်ကိုက်ညီသည်။ ဤကျမ်းကို ဖတ်ရှုလေ့လာပါက ငါးပိလုပ်နည်း၊ ချဉ်ပတ်အိုးတည်နည်းကအစပြည့်ပြည့်ဝဝ ဗဟုသုတရရှိကြ၍ ရှေးထုံးပယ်သဖြင့် လွဲခဲ့ရသည့်အချက်၊ ဈေးသုံးလွယ်သဖြင့် ဖွဲ့ခဲ့ရသည့်အချက်များမှာ လက်ဝါးအပြင်တွင် တင်ထားသည့် သျှစ်သျှားသီးကဲ့သို့ ထင်ရှားလာမည့်အပြင် မြန်မာ့မူ မြန်မာ့ဟန်ဖြင့် အရသာရှိရှိ ချက်နည်းပြုတ်နည်းများကိုလည်း သိရှိနိုင်ကြပါမည်။ တရုပ်ဟင်း၊ ကုလားဟင်းကိုမှ အထင်ကြီးခဲ့ကြသော ရှေးထုံးကိုပယ်ခဲ့ကြသည့် မြန်မာများနှင့် ဈေးသုံး လွယ်သဖြင့် ဖွဲ့ခဲ့ကြသည့် မြန်မာများအား ဤ စားတော်ချက် ကျမ်းလာချက်နည်းပြုတ်နည်းများကို စံနစ်တကျ လေ့လာကြည့်ကြပါ။ မိမိစားလိုသော မြန်မာ့ အစားအစာများကို လက်တွေ့ချက်ပြုတ်ကြည့်ကြပါဟုတိုက်တွန်းလိုပါသည်။ မြန်မာ့အစားအစာများမှာ စံနစ်တကျ ချက်ပြုတ်ကြပါက တရုပ်၊ ကုလားအစားအစာများထက် မသာသည့်တိုင်အောင် တန်းတူရည်တူ အရသာတူလောက်တော့ အမှန်တကယ်ခံစားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ကျွန်ုပ်တို့ ဟံသာဝတီတိုက်က ရှေးထုံးစဉ်လာ မြန်မာ့

(၈)

နိဒါန်း

အစားအစာနှင့် ချက်နည်းပြတ်နည်းများ မတိမ်ကော မပပျောက်စေလိုသော စေတနာအပြည့်အဝဖြင့် ဤ သည့်စားတော်ချက်ကျမ်းကို ရိုက်နှိပ် ဖြန့်ချိလိုက်ရပါ သည်။

ဤစားတော်ချက်ကျမ်း ရိုက်နှိပ်ရန်အတွက် ပေမူ ပေးပို့ ကူညီသော မန္တလေးမြို့ အနောက်ခင်မကန် ပါဠိတက္ကသိုလ် ကျောက်ဆောက်ကျောင်း ဆရာတော် အရှင် ဝါသဝအား ကျေးဇူး ဥပကာရ တင်ရှိကြောင်း ကို ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဤစားတော်ချက်ကျမ်း ထုတ်ဝေဖြန့်ချိရာတွင် ရှင်း လင်းသေသပ်သော အထားအသို အပိုအလိုမရှိသော ပုဒ်ပါဠိ အဖြတ်အရပ်ကျနသေချာ၍ အက္ခရာပုဒ်ဗျည်း မလိပ်လည်းစေရအောင် ဆရာဦးခင်စိုး [သာသနဓဇ သီရိပဝရဓမ္မာစရိယ] နှင့် ဆရာ ဦးသိန်းဟန် (၁), ဦးတင်နွယ်, ဦးဟန်ထွန်း, ဦးပု, ဦးရွှေဖူး, ဦးသိန်း ဟန် (၂) ဟံသာဝတီ ပါဠိဆရာများအဖွဲ့က ကောင်း စွာ တည်းပြတ် ကြပ်မ သုတ်သင် ပြင်ဆင်ကာ စက်တင် ပို့နှိပ်အပ်သည် ဖြစ်ပါကြောင်း။

“ဟံသာဝတီ”



# ခဝးတော်ချက်ကျမ်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

နှမ်းဘတ်ချဉ်တည်နည်း

၁။ နှမ်းဘတ်ချဉ်တည်နည်းကား-နှမ်းဖြူနှမ်းဘတ် လတ်လတ်ကို သွေ့စွာလှမ်း ညှက်အောင်ထောင်း၊ မုံ့ ကဲ့သို့ ဆင့်၍အမှုန့်ကိုယူ၊ သဲမပါစေနှင့်၊ အမှုန့်တစ်တိ သားကို ဆန်ဆေး ခြင်းသန့်သန့်မှာထည့်၍ ရေခွေး ကျိုက်ကျိုက်ဆူနှင့် အစပ်ရည် အခါးရည် ထွက်အောင် ငါးကြိမ်၊ ခြောက်ကြိမ်လောင်းပြီးလျှင် အပေါ်ကိုအပိုက်၊ မြေမှုန့်၊ ပိုးမွှား မဝင်ရအောင် ဖက်လုံခြံစွာ ပိတ်၍ ကျောက်ဖိ၊ အရည် စင်အောင် နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ထား၊ အရည်စစ်၍ ထပ်ထပ်ပျောင်းပျောင်းရှိလျှင် ဆားဝန်ငန် နှင့် နယ်သားရအောင် ပျောင်းပျောင်းနယ်၍ အိုး သန့် သန့်မှာ ကြပ်ကြပ်ပြည့်အောင်သိပ်၊ နှမ်းဘတ်ကိုမပျော့ စေနှင့်၊ ပျော့လျှင် ဆားနှင့်နယ်၍ အိုးမှာမသိပ်နှင့်ဦး၊ တာရှည်မခံ လည်တတ်သည်၊ အိုးမှာ သိပ်သောအခါ

ငါးပိ၊ သမ္ဘရာရည်၊ ကြက်သွန်၊ ငြုတ်၊ ရှောက်ရွက်၊ အုတ်ရှစ်ရွက်တို့ကို မထည့်နှင့်ဦး၊ ဆားနှင့်သာ နယ်၍ အိုးမှာသိပ်လေ၊ အိုးကိုဖက်လုံလုံပိတ်၊ ကုပ်ကြပ်ကြပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကို ဆီကျက်တင်၍ထား၊ တနှစ်ခံ၏။ အဆင်းပယင်းကဲ့သို့ လှ၏။ အနံ့တကြိုင်ကြိုင် လှိုင်၍တက်၏။ နောင် သုံးလိုသောအခါ ငါးမြင်းရဉ်း၊ ငါးပတ်ငါးပိ အသားကောင်းနှစ်ဆယ်ကို တစလယ်ရည်ခန့်ရအောင် ကျို၍ထား။ သမ္ဘရာသီးကို ဆားနှင့်နယ်၍ စလယ်ရည်ခန့် ထား။ ဆားမနယ်လျှင် ခါးတတ်သည်။ ဆီကျက်နှစ်ဆယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်ဆယ်၊ ငြုတ် ခုနစ်ကျပ် ထောင်း၍ ယခင် အရည်များနှင့်ဖျော်၊ ရှောက်ရွက်၊ သမ္ဘရာရွက်၊ အုတ်ရှစ်ရွက် ရရာတခုခုကိုလည်း ထားနှင့် ခိုတ်ခိုတ်လှီး၍ထည့်၊ ထိုအရည် အရွက်တို့ကို အများအနည်း နှမ်းဘတ်နှင့်တော်သင့်အောင် ကောင်းတန်ရုံ ဆင်ခြင်၍ နှမ်းဘတ်နို့ချဉ် နို့အောင် နယ်၍ သုတ်ပြီးလျှင် မှိန်အောင် အိုးမှာကြပ်ကြပ်သိပ်၍ အင်တန်ထားမှ သုံးလေ။ အရသာ အကြောခုနစ်ထောင် စိမ့်အောင် ကောင်းသည်။ အလှူပေး ဆွမ်းကျွေးရ နှမ်းဘတ်ချဉ် အကောင်းတည်နည်း။

နှမ်းဘတ်ချဉ်ကောင်းတည်နည်း ပြီး၏။

**သမ္ဘရာသီးချဉ်တည်နည်း**

၂။ သမ္ဘရာသီးချဉ် အသုံးရအောင်တည်နည်းကား- သမ္ဘရာသီးအနုအနှမ်းတို့ကို မပါစေနှင့်၊ ရင့်ရင့် ရွမ်းပြင်း အမှည့် ဆွတ်စလတ်လတ်ကို ပြာထည့်၍ အစပ်ရည် ကုန်အောင် လေးရက် ရေလဲ၍စိမ်လေ။ ရက်စေ့လျှင် သမ္ဘရာသီးကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ နေမှာတနေ့ လှမ်း၊ ခန့်ခန့်ထပ်ထပ်ရှိလျှင် ဆားရည်နှင့် နှစ်ရက်၊ သုံးရက် စိမ်ပြန်၊ သုံးရက်စေ့လျှင် နေပူလှမ်း၊ ခန့်ခန့် ထပ်ထပ် ရှိလျှင် လေးစိတ်ခွဲ၊ ဆားငန်ငန်သွတ်၍ နေမှာတနေ့ လှမ်းပြီးလျှင် ငါးမြင်းရဉ်းငါးပိ၊ ငါးပတ်ငါးပိ အသားကောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငြုတ်ကောင်းကျို၍ ဆီကို ကျက်စွာချက်၊ ဆီချက်နှင့် ဖျော်၊ သည်အရည်နှင့် သမ္ဘရာသီးလေးစိတ်ခွဲထည်းကို ဝင်အောင်နယ်၍ အိုးသန့်သန့်တွင် ကြပ်ကြပ်သိပ်၊ အပေါ်ကိုဖက်လုံစွာပိတ်၊ ကုပ်ကြပ်ကြပ်နှိပ်၊ ဆီကျက်၊ ဆားရည်ဖျော်၍ အပေါ်ကတင်၊ တနှစ်၊ နှစ်နှစ် ခံ၏။ ချက်ဖယောင်းကဲ့သို့ နူးနပ်သည်။ အရသာလည်း လေးလေးကောင်းလှသည်။

သမ္ဘရာသီးမှည့်အကောင်းတည်နည်း ပြီး၏။



တမာရွက်ချဉ်တည်နည်း

၃။ တမာရွက်ချဉ်တည်နည်းကား— ကောင်းသော တမာပင်မှာ တမာရွက်နုနု ဥနှင့်စိစိကို အတန်အတန် လှလှ ညီညီစီစီ ရေနှေးကျိုက်ကျိုက်ဆုတွင် နွမ်းရုံနှစ်ရုံ ဆယ်ပြီးလျှင် အောင်ထား၊ ဇီးသီးကိုအရည်ကျို၊ ထို ဇီးသီးရည်တွင် ဆားငန်ငန်ခတ်၍ တမာရွက်ကို မကျိုး မပဲ့ ရအောင် အခက်မပျက်မစီး ဇီးသီးရည် ဆားရည် ဝင်အောင်နယ်၊ အိုး သန့်သန့်တွင် ကြပ်ကြပ်သိပ်ပြီး လျှင် ဆားကိုမဖျားမနည်း ဖြိုးလိုက်၊ ဖက်လုံလုံပိတ်၊ ကုပ်ကြပ်ကြပ်နိုင်၊ အပေါ်ကို ဇီးသီးကျိုရည်တွင် ဆား ခတ်၍တင် တနှစ်ကျော်ခံ၏၊ သုံးလိုသောခါ ဇီးသီးကျို ရည်တွင် ငါးခြင်းရင်း၊ ငါးပတ်ငါးပိကောင်၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီကျက်နှင့် ဖျော်၍ တမာရွက်ကို မကျိုး မပျက်စေရ၊ ဇီးသီးကျိုရည် ဆီ၊ ဆား၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန် ရည်ဝင်အောင်သုပ်၊ အရသာ စားတွင်းကောင်းလှ သည်၊ တယောက်လျှင် တဆယ်သားစီ၊ တဆယ့်ငါးကျပ် သားစီကုန်အောင် စားနိုင်သည်။

တမာရွက်ချဉ် အသုံးရအောင်တည်နည်း ပြီး၏။

ကင့်ပုံသီးချဉ်တည်နည်း

၄။ ကင့်ပုံသီးချဉ်တည်နည်းကား— ကင့်ပုံသီးလှလှ အနာအဆာလွတ်ကို လေးစိတ်စိတ်၍ ရေနှေး ကျိုက် ကျိုက် ဆုတွင် နွှင်းဝါအောင်ခတ်၊ မကျက် မပြော့ ရေနှေးမှာ ဖျော့၍ မကျိုး မပျက်ရအောင် ကင့်ပုံသီး လေးစိတ်ခွဲထည်းသို့ ဆားငန်ငန် သွတ်၍နယ်၊ လျှင် အိုးသန့်သန့်မှာ စီကာစီကာကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက်လုံလုံ ပိတ်၊ ကုပ်ကြပ်ကြပ်နိုင်၊ အပေါ်ကို ဆားရည်တင်လေး ခုနှစ်လခံသည်၊ နောင် သုံးလိုသောခါ ဆီကျက်၊ ဆား၊ ငါးပိ၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်နှင့် မကျိုး မပဲ့ ရအောင် သုပ်၊ အဆင်းလှသည်၊ အနံ့ အရသာ ကောင်းသည်။

ကင့်ပုံသီးချဉ်ကောင်းတည်နည်း ပြီး၏။

ခရမ်းသီးချဉ်တည်နည်း

၅။ ခရမ်းသီးချဉ် တည် နည်း ကား— ခရမ်းသီး အနာအဆာမပါ မနှမ်းမပျော့လတ်လတ်ကို လေးစိတ် စိတ်၊ ရေနှေးကျိုက်ကျိုက်ဆုတွင် နွှင်းကို ဝါအောင်ခတ် ၍ ခရမ်းသီးကို နွမ်းရုံဖျော့၊ ခရမ်းသီးလေးစိတ်ခွဲထည်း မှာ ဆားငန်ငန် သွတ်၍နယ်၊ အိုးတွင် ကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက်လုံလုံပိတ်၊ ကုပ်နိုင်၊ အပေါ်ကို ဆားရည်တင်၍ ထား၊ တနှစ်ခံ၏၊ သုံးလိုသောခါ ငါးပိကောင်း၊ ကြက် သွန်၊ ငြုတ်၊ ဆီကျက်နှင့် ခရမ်းသီးကို မကျိုး မပဲ့ ရ အောင် သုပ်၊ အဆင်းလှသည်၊ အနံ့ အရသာ ကောင်း သည်။

ခရမ်းသီးချဉ်ကောင်းတည်နည်း ပြီး၏။

သရက်ရွက်ချဉ်တည်နည်း

၆။ သရက်ရွက်ချဉ်တည်နည်းကား- သရက်ရွက်ကို အတန်အတန်ညီအောင် လှလှစို၍ ရေနှေးကျိုက်ကျိုက် ဆူမှာ နွမ်းရုံနှစ်၍ဆယ်၊ ဧလျှင် ဆားငန်ငန်နှင့် မပျက် မစီးရအောင် အိုးမှာကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကိုဆားရည်တင်၊ တနှစ်ခံ၏၊ အသုံးလိုသောခါ ဆား၊ ငါးပိ၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီနှင့် မကျိုးမပွဲရအောင် သုပ်၊ အဆင်းလှသည်၊ အနံ့အရသာ ကောင်းသည်။

သရက်ရွက်ချဉ်ကောင်းတည်နည်း ပြီး၏။

ငါးချဉ်သိပ်နည်း

၇။ ငါးချဉ်ကောင်းလုပ်နည်းကား- ငါးကြီးဖြစ် လျှင် နုပ်နုပ်စဉ်း ရေစင်အောင်ဆေး၊ ငါးကလေးဖြစ် လျှင် ချေးကိုစင်စင်ထုတ်၊ ရေစင်အောင်ဆေး၊ အရည် စစ်အောင်ထား၍ ဆားနှင့် ကြပ်ကြပ်နယ်ပြီးလျှင် ငါး ခွက်တဆယ်လျှင် ဆန်သုံးခွက်ထမင်းမာမာချက်၊ ဧလျှင် ဆားငန်ငန်ဖျော်၍ နယ်သားရအောင်ကြပ်ကြပ်စိစိနယ်၊ အိုးမှာကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကို ဆားရည်တင် တနှစ်ခံ၏၊ အဆင်းလှ၏၊ အနံ့အရသာ ကောင်း၏။

ငါးချဉ်ကောင်းသိပ်နည်း ပြီး၏။

အမဲချဉ်တည်နည်း

၈။ အမဲချဉ်တည်နည်းကား- အမဲကို အတန်အ တန် တစ်၍ ရေစင်အောင်ဆေး၊ အရည်စစ်အောင်ထား၊ ခန့်ခန့်ထပ်ထပ်ရှိလျှင် ဆားငန်ငန်ထည့်၍ ကြပ်ကြပ်စိစိ နယ်၊ အမဲခွက်တဆယ်လျှင် ဆန်တပြည်ကိုထမင်းမာမာ ချက်၊ ဧလျှင်စိစိကြပ်ကြပ်နယ်၊ အိုးသန့်သန့်မှာကြပ်ကြပ် သိပ်၊ ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကို ဆားရည်တင်၊ ခုနစ်လ၊ ရှစ်လ ခံ၏၊ အဆင်းလှသည်၊ အနံ့အရသာ ကောင်းသည်။

အမဲချဉ်ကောင်းတည်နည်း ပြီး၏။

ငါးချဉ်ဖြူအကောင်းတည်နည်း

၉။ ငါးချဉ်ဖြူအကောင်းတည်နည်းကား- ငါးကြင်း သားကို နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ရေစင်အောင်ဆေး၊ ရေစစ်၍ ခန့်ခန့်ထပ်ထပ်ရှိလျှင်ဆားငန်ငန်ထည့်၍ကြပ်ကြပ်နယ်၊ ငါး ခွက်တဆယ်တပိဿာလျှင် ကျောက်ဖရုံသီးတလုံး ဆန်တစလယ်ကို ထမင်းမာမာချက်၊ ဆားငန်ငန်ထည့် ၍ စိစိကြပ်ကြပ်နယ်၊ အိုးသန့်သန့်မှာ ကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်နှိပ်၊ ခုနစ်လ၊ ရှစ်လ ခံ၏၊ အရသာ ကောင်း၏၊ နောင် သုံးလိုရာသုံးလေ။

ငါးချဉ်ဖြူအကောင်းတည်နည်း ပြီး၏။

မန်ကျည်းရွက်ချဉ်တည်နည်း

၁၀။ မန်ကျည်းရွက်ချဉ်တည်နည်းကား-မန်ကျည်းရွက်ကို ရေခွေး ကျိုက်ကျိုက်ဆူနှင့် နွမ်းရုံ လောင်း၍ အောင်ထား၊ အခက်မပျက်ရအောင် ဆားနယ်၍သိပ်၊ အိုးမှာကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကို ဆားရည်တင် တနှစ်ခံ၏။ နောင် သင့်ရာသုံးလေ၊ စားတွင်း ကောင်းလှသည်။

မန်ကျည်းရွက်ချဉ်တည်နည်း ပြီး၏။

[မန်ကျည်းပွင့် တည်နည်းလည်း မန်ကျည်းရွက် တည်နည်း တည်လေ။]

သရက်သီးချဉ်အစိုတည်နည်း

၁၁။ သရက်သီးချဉ် တည်နည်းကား- သရက်သီးအစေ့မရှက်ခင်ကိုယူ၍လေးစိတ်ခွဲ၊ အစေ့ကိုထုတ်၍ပစ်ဘိ၊ ရေခွေးနှင့် နွမ်းရုံဖျော၊ အောင်ထား၊ ဆား၊ ငါးပိ၊ ကြက်သွန်၊ ငြုတ်၊ ဆီကျက်နှင့် သရက်သီးကိုမကျိုးမပျက် ရအောင်သုပ်၊ အိုးတွင်ကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကို ဆားရည်တင် တနှစ်ခံ၏။ အရသာ ကောင်း၏။

သရက်သီးချဉ်အစိုတည်နည်း ပြီး၏။

သရက်သီးအခြောက်လုပ်နည်း

၁၂။ သရက်သီးအခြောက်လုပ်နည်းကား- သရက်သီး အနုဖြစ်စေ၊ အရင့်ဖြစ်စေ ဓားနှင့်လွှာ၍ အစေ့ကို ယူ၍ပစ်ဘိ၊ ဆားနှင့်ကြပ်ကြပ်နယ်၊ သွေ့စွာနေပူလှမ်း၊ သွေ့လျှင် အိုးမှာ ကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်နှိပ်၊ နောင်လိုသောခါ ငါးပိ၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန် စသည်တို့နှင့် လိုရာသုံးလေ။

သရက်သီးအခြောက်လုပ်နည်း ပြီး၏။

ငြုတ်သီးချဉ်တည်နည်း

၁၃။ ငြုတ်သီးချဉ်တည်နည်းကား-ငြုတ်သီးအပင်ကဆွတ်စ အစိုလတ်လတ်ကို ရေခွေးနှင့်နွမ်းရုံဖျော၍ အောင်ထား၊ ဆားနှင့်မကျိုးမပဲ ရှေးအောင် အိုးသန့်သန့်မှာ ကြပ်ကြပ်သိပ်၍ ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကို ဆားရည်တင်၊ ငါးလ၊ ခြောက်လခံ၏။ အသုံးလိုသောခါ ငါးပိ၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီကျက်နှင့် သုပ်၍သုံးလေ၊ အရသာကောင်း၏။

ငြုတ်သီးချဉ်တည်နည်း ပြီး၏။

ပဲသီးနုချဉ်တည်နည်း

၁၄။ ပဲသီးနုချဉ် တည်နည်းကား— ပဲသီးနုကို ရေ  
ခွေးနှင့် နွမ်းရုံဇျော၍ အောင်ထား။ ဆားနှင့် မကျိုး  
မပဲ့ ရအောင်နယ်၊ အိုးသန့်သန့်တွင်ကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက်  
ပိတ်၊ ကုပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကိုဆားရည်တင်၊ ခုနစ်လ၊ ရှစ်လ  
ခံ၏။ သိုးလိုသောခါ အထက်ကနည်းတူသုပ်၍ သိုးလေ၊  
အဆင်းလှသည်။ အနံ့ အရသာကောင်း၏။

ပဲသီးနုချဉ်တည်နည်း ပြီး၏။

[ပဲပုစွန်သီးနု၊ ပဲကြီးသီးနု- စသည်တို့ကိုလည်း ၎င်းနည်း  
တည်လေ။]



ပဲပင်ပေါက်ပျိုးနည်း

၁၅။ ပဲပင်ပေါက် ပျိုးနည်းကား— ပဲတပြည်ကို  
အိုးတွင်ထည့်၊ ညဦးက ရေစိမ်၍ မိုးသောက်လျှင် တောင်း  
မှာ သွန်၊ အပေါ်ကို ပုဝါကို ရေဆွတ်၍ အုပ်၊ ညတိုင်  
လျှင် ရွက်အိုးလေးလုံးမှာ အမျှစီထည့်၊ အိုးဝကို ပုဝါကို  
ရေဆွတ်၍ စည်း၊ တနေ့လျှင် ပုဝါပေါ်က ရေသုံးကြိမ်  
သွန်၊ အိုးကို မှောက်၍ ထား၊ သိုးရက်၊ လေးရက် ရှိလျှင်  
ပဲပင်အခန့်သင့်သည်ကို ကြည့်၍ အခန့်သင့်လျှင် ဖော်။

တနည်းကား— သဲဖြူကို အောက်က တထွာခန့်ခံ  
ပြီးလျှင် သဲတွင် ပဲကို အင်တန်ဖြူး၊ ပဲကို သဲအင်တန်အုပ်၊  
သဲပေါ်တွင် ပဲကို အင်တန်ဖြူးပြန်၊ ထိုကဲ့သို့ ပဲတထပ်  
သဲတထပ်ဖြူး၍ ရေတို့ကို တနေ့သုံးကြိမ်၊ လေးကြိမ်ဖြူး၊  
သိုးရက်၊ လေးရက်ရှိလျှင် ပဲအခန့်သင့်သည်၊ မသင့်သည်  
ကို ကြည့်၍ အခန့်သင့်လျှင် ဖော်။ ရေစင်စင်ဆေး၍ အရည်  
စစ်အောင် နေမှာပြက်ကာလှမ်း၊ အခွံစင်အောင် ပြု၍  
ရေခွေးကျိုက်ကျိုက် ဆူတွင် မှာနွင်းကိုဝါအောင်ခတ်၍  
ပဲပင်နွမ်းရုံဇျော၊ ပြီးလျှင် အောင်ထား၊ လျှင် ဆား  
ငန်နှင့် ပဲကို မကျိုးမပဲ့ ရအောင် နံ့အောင်နယ်၍ အိုး  
သန့်သန့်မှာ ကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက်ပိတ်၊ ကုပ် ကြပ်ကြပ်  
နှိပ်၊ အပေါ်ကို ဆားရည်တင် ခုနစ်လ၊ ရှစ်လခံ၏။ လို  
သောခါ အထက်ကနည်းတူ သိုးလေ၊ အဆင်းလှ၏။  
အနံ့ အရသာကောင်း၏။

ပဲပင်ပေါက်ချဉ် မင်းသိုးရ တည်နည်း ပြီး၏။



**ကြက်ဟင်းခါးသီးချဉ်တည်နည်း**

၁၆။ ကြက်ဟင်းခါးသီး ချဉ်တည် နည်း ကား—  
ကြက်ဟင်းခါးသီးကို အကြေးခြစ်၍လေးစိတ်ခွဲ၊ ရေခွေး  
နှင့် အင်တန်နှမ်းရုံဖျော၊ အောင်ထား၊ မကျိုး မပဲ ရ  
အောင် ဆားငန်ငန်နှင့်နယ်၊ အိုးတွင် ကြပ်ကြပ်သိပ်၊  
ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကို ဆားရည်တင် တလ၊  
နှစ်လခံ၏။ သုပ်နည်းမှာ ရှေးနည်းသုပ်။

ကြက်ဟင်းခါးသီးချဉ်တည်နည်း ပြီး၏။

**ပေါက်ပန်းဖြူသီးချဉ်တည်နည်း**

၁၇။ ပေါက်ပန်းဖြူသီး ချဉ်တည် နည်း ကား—  
ပေါက်ပန်းဖြူသီးကို ရေခွေးနှင့်ဖျော၍ အောင်ထား၊  
မန်ကျည်းသီးစိမ်းကို အရည်ကျို၍လျှော် ဆား၊ ငါးပိ၊  
ငြုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီကျက်နှင့်ဖျော၊ ပေါက်ပန်းဖြူသီးကို  
မကျိုးမပဲ ရအောင်နယ်၊ အိုးမှာ ကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက်  
ပိတ်၊ ကုပ်ကြပ်ကြပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကို ဆီကျက်၊ ဆားရည်  
တင် တလခံ၏။ အရသာကောင်း၏။

ပေါက်ပန်းဖြူသီးချဉ်တည်နည်း ပြီး၏။

**မျှစ်ချဉ်တည်နည်း**

၁၈။ မျှစ်ချဉ်တည်နည်းကား—မျှစ်ချိုးစ လတ်လတ်  
ကို ပါးပါးလွှာ၊ မိုးရည်၊ တံစက်ရည်မဝင်ရအောင် အိုး  
သန့်သန့်နှင့်ရေစိမ်၊ နှစ်ရက်တခါလဲ၊ ခြောက်ရက်စေ၍  
အစပ်၊ အခါးရည်စင်လျှင် မျှစ် ခွက်တဆယ်လျှင် ဆန်  
လတ် ဆန်ခွဲ တပြည်တွင် ဆားငန်ငန်ဖြူး၍ နယ်သား  
ရအောင်နယ်၊ အိုးသန့်သန့်မှာ ကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက်  
ပိတ်၊ ကုပ်ကြပ်ကြပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကို ဆားရည်တင်  
တနှစ်၊ နှစ်နှစ်ခံ၏။ အရသာကောင်း၏။ နောင်သုံးလို  
သောခါ ငါးပိကောင်း၊ ငါး၊ အမဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငြုတ်  
စသည်နှင့်ချက်၍ လိုရာသုံးလေ။

မျှစ်ချဉ်တည်နည်း ပြီး၏။

**ဆိတ်ဖူးချဉ်တည်နည်း**

၁၉။ ဆိတ်ဖူးချဉ်တည်နည်းကား— ဆိတ်ဖူးလတ်  
လတ်ကိုဆိတ်ဖူးတက်၊ အစွယ်၊ အချောင်း သာ၍ကောင်း  
သည်။ အဖူးစီစဉ်ပါသော်လည်း ကြီးလျှင်ပါးပါးလွှာ၍  
ထည့်၊ ဆိတ်ဖူး အနာမပါစေနှင့်၊ ရေစင်အောင်ဆေး၊  
ဆိတ်ဖူးနှစ်ပြည်သားခန့်လျှင် ဆန်တလယ်ကို မာမာ  
ထမင်းချက်၊ လျှော် ဆားငန်ငန်နှင့်နယ်၊ အိုးမှာ ကြပ်  
ကြပ်သိပ်၊ ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်ကြပ်ကြပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကို  
ဆားရည်တင် တနှစ်ခံ၏။ အရသာကောင်း၏။

ဆိတ်ဖူးချဉ်တည်နည်း ပြီး၏။

ချင်းစိမ်းချဉ်တည်နည်း

၂၀။ ချင်းစိမ်းချဉ်တည်နည်းကား-ချင်းစိမ်းကို အပေါ်ချေး စင်အောင်သင်၍ ပါးပါးလွှာ၊ သမ္ဘရာသီး ရွမ်းပြင်းအမှည့်ရည် နှစ်ပါးတွင်ဆားငန်ငန်ခတ်၍ချင်းစိမ်းလွှာကိုနယ်၊အိုးမှာကြပ်ကြပ်သိပ်၊ဖက်ပိတ်၊ကုပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကဆားရည်တင် တနှစ်ခံ၏။ စားတွင်းအရသာကောင်း၏။ အထက်ကနည်းသုပ်လေ။

ချင်းစိမ်းချဉ်တည်နည်းပြီး၏။

မုံလာခေါင်းချဉ်တည်နည်း

၂၁။ မုံလာခေါင်းချဉ်တည်နည်းကား-မုံလာခေါင်းထွားထွားလတ်လတ်ကိုပါးပါးလွှာ၊ အရွက်မပါစေနှင့်၊ နေတွင်ခဏပြက်၊မုံလာခေါင်းတပြည့်လျှင်ဆန်တစလယ်ကို မာမာထမင်းချက်၊လျှင် ဆားငန်ငန် ထည့်၍နယ်၊ အိုးတွင်ကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကို ဆားရည်တင် တနှစ်ခံ၏။ သုံးလိုသောခါ ဆားငါးပိ၊ အမဲ၊ကြက်သွန်၊ငြုတ်နှင့်ချက်၍၎င်း၊ အစိမ်းသုပ်၍၎င်း လိုရာကြိုက်ရာသုံးလေ။ အရသာကောင်းလှ၏။

မုံလာခေါင်းချဉ်တည်နည်းပြီး၏။

မုံလာခေါင်းအရွက်ချဉ်တည်နည်း

၂၂။ မုံလာခေါင်း အရွက်ချဉ်တည်နည်းကား-မုံလာခေါင်းကို ပါးပါးလွှာ၊ ထမင်းကို ပျော့ပျော့ချက်၊ ဆားခတ်၍နယ်၊ အိုးမှာကြပ်ကြပ်သိပ်၍ထား၊ ချဉ်လွယ်၏။ အရသာ ကောင်း၏။ တာရှည်မခံ။

မုံလာခေါင်းအရွက်ချဉ်တည်နည်းပြီး၏။

ခတက်ရွက်ချဉ်တည်နည်း

၂၃။ ခတက်ရွက်ချဉ် တည်နည်းကား- ခတက်အပွင့်အရွက်နုကို နွမ်းရုံနေမှာပြက်၍ အိုးတွင်ထည့်၍ အခါ၊ အစပ်ရည်စင်အောင်နေမှာထား၍ရေစိမ်း၊ နှစ်ရက် တကြိမ်ရေလဲ၊ ခြောက်ရက်စေ၍ အစပ်ရည်စင်လျှင် ရေစစ်အောင်ထား၊ ထမနဲကျိ၍လျှင် ဆားငန်ငန်နှင့် ခတက်ရွက်ကို အိုးမှာလောင်း၊သုံးရက်၊လေးရက်ရှိလျှင် အချဉ်သင့်သည်။ စား၍ကောင်းသည်။

ခတက်ရွက်ချဉ်တည်နည်းပြီး၏။

ဟင်းကလာချဉ်လုပ်နည်း

၂၄။ ဟင်းကလာချဉ်လုပ်နည်းကား-ဟင်းကလာနုထွားထွားကို နွမ်းရုံနေမှာလှန်း၊ ထမနဲကျိ၍လျှင် ဆားခတ်၍နယ်၊ အိုးမှာကြပ်ကြပ်သိပ်၍ ရေပြည့်အောင် ထည့်၊ ဆားငန်ငန်ခတ်၊ နှစ်ရက်ရှိလျှင် စား၍ကောင်းသည်။ အချဉ်သင့်သည်။

ဟင်းကလာချဉ်လုပ်နည်းပြီး၏။

ခရမ်းသီးချဉ်တည်နည်း

၂၅။ ခရမ်းသီးချဉ်တည်နည်းကား- ခရမ်းသီးကို လေးစိတ်ခွဲ၍ ကျက်အောင်ပြုတ်၊ လျှော် ဆား၊ ငါးပိ၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီကျက်နှင့် တော်သင့်အောင်ထည့်၊ ခရမ်းသီးကို ဆား၊ ငါးပိ၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်းစိမ်း၊ ဆီ ကျက်တို့ကို ဝင်အောင်နှစ်၍အိုးတွင်ကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက် ပိတ်၊ ကုပ်ကြပ်ကြပ်နှိပ်၊ တရက်တိုင်လျှင် ဆီပြန်၍ဝေ လှာလိမ့်မည်၊ ဆီကိုအိုးနှင့်ခပ်၍ထား၊ ဆယ်ရက်ခန့်ရှိ ပြန်လျှင်ခန်းပြန်လိမ့်မည်၊ ခန်းလျှင်ယခင်ဆီကိုထည့်ပြန်၊ သုံး၊ လေးလ ခံ၏၊ စားတွင်းလည်း အညှာတိုင်အောင် ကောင်း၏။

မင်းရဲညွန့်ခရမ်းသီးချဉ် တည်နည်းပြီး၏။

သခွါးသီးချဉ်တည်နည်း

၂၆။ သခွါးသီးချဉ်တည်နည်းကား- သခွါးသီးနုနု ထုတ်ထုတ် လက်ဆုပ် လက်ကျဉ်းကို လေးစိတ် ရေခွေး ကျိုက်ကျိုက်ဆုတွင် နွမ်းရုံနှစ်၊ မကျက်လှစေနှင့်၊ လျှော် လေးစိတ်ခွဲသို့ ဝင်အောင် ဆားငန်ငန်သွတ်၊ ပြင်က လည်း ဆားငန်အောင်နယ်၊ အိုးသန့်သန့်တွင် ဖက် လုံလုံပိတ်၊ ကုပ်ကြပ်ကြပ်နှိပ်၊ အပေါ်ကိုဆားရည်တင်၊ ငါးရက်၊ ခြောက်ရက်ရှိလျှင်ချဉ်၏၊ လက်မထိလျှင်တလ၊ နှစ်လခံ၏၊ သုံးလိုသောခါ ဆား၊ ငါးပိ၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီကျက်စသည်နှင့်သုပ်၊ အနံ့ အရသာ ကောင်း၏၊ သ ခွါးသီး ကြီးလျှင် အစေ့ရင့်လျှင် အစေ့ချောင်လျှင် မ ကောင်း၊ နုနုနယ်နယ် ငယ်ငယ် အစေ့ကြပ်ကြပ် သိပ် သိပ်ရှိသော သခွါးသီးမှကောင်းသည်။

သခွါးသီးချဉ်တည်နည်းပြီး၏။

ဖရဲသီးချဉ်တည်နည်း

၂၇။ ဖရဲသီးချဉ် တည်နည်းကား-ဖရဲသီး နန့်နယ်နယ်ငယ်ငယ်အစေ့ ကြပ်ကြပ်သိပ်သိပ်ကို လေးစိတ်စိတ်၍ ရေနှေးကျိုက်ကျိုက်ဆူတွင် နှမ်းအောင်အင်တန်နှစ်၍ ဖရဲသီး လေးစိတ်မြောင့်မှာ ဆားငန်ငန်သွတ်၊ ပြင်ကလည်း ဆားငန်အောင်နယ်၊ အိုးမှာစိ၍ကြပ်ကြပ်သိပ်၊ ဖက်လုံလုံပိတ်၊ ကုပ်ကြပ်ကြပ်နိုင်၊ အပေါ်ကိုဆားရည်တင် လေးရက်၊ ငါးရက်ရှိလျှင်ချဉ်၏၊ လက်မထိလျှင်တလ၊ နှစ်လခံ၏၊ သုံးလိုသောအခါ ရှေးနည်း သုပ်သုံးလေ။

အလှူရဖရဲသီးချဉ်တည်နည်းပြီး၏။

ဖရဲသစ္စာမှာ ကြီးလျှင်ရင့်လျှင် အရည်သာ၍ထန်၏။ ဣစ္ဆာအံ့အံ့နေရသည်။ အဆင်းအရသာပင်မကောင်း၊ နန့်နယ်နယ်ငယ်ငယ်အစေ့သိပ်သိပ် ကြပ်ကြပ်မှ ကောင်းသည်။ ချဉ်သနပ်တည်နည်းအတိုင်းပင်၊ ချောင်လျှင်မကောင်း၊ ကြပ်ကြပ်သိပ်လှမှကောင်းသည်။ ငါးရက်တကြိမ်၊ ဆယ်ရက်တကြိမ် ကြည့်၍ကုပ်နိုင်၊ ချောင်လျှင်ခြင်းကိုသိပ်၍ ကုပ်တို့ကိုကြပ်ကြပ်နိုင်ပြန်ရမည်။ အပေါ်ကတင်သည့်အရည်မျိုးတို့ကိုလည်း မခန်းစေနှင့်၊ ခန်းလျှင်အသစ်တင်ပြန်လေ။ ခန်းခြောက်လျှင်ချဉ်ဖျက်တတ်သည်။ မပြတ်ကြည့်ရမည်။ ဆားကိုလည်းမပေါ့စေနှင့်၊ မြက်မြက်ထိတ်ထိတ်ငန်မှ နောင်ချဉ်သောအခါ အသင့်ကျသည်။ တာရှည်လည်းခံသည်။

ကျွဲသားသုပ်နည်း

၂၈။ ပကိုးကျွဲသားသုပ်နည်းကား-ပကိုးကျွဲသားမအောက်မစပ်ကို ကျက်အောင်ပြုတ်၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်မောင်းဆို့သုတ်သင်ဆေးကြော၍ ညက်အောင်ထောင်း၍ထား၊ သမ္ဘရာသီးရွမ်းပြင်းကို ထားနှင့်လှီးဆားနှင့်နယ်၍အရည်ညှစ်၊ ဆားနှင့်မနယ်လျှင်ခါးတတ်သည်။ ရှောက်သီးရွမ်းပြင်းကိုလည်းအရည်ညှစ်၊ မရမ်းသီး၊ မန်ကျည်းသီးစိမ်းကျိုရည်တို့ကို အမျှစီဖျော်သည့်အရည်တွင် ငါးမြင်းရဉ်းငါးပိကောင်တို့ကို အလျှံမရှိသော မီးကျိုးတွင် ကျက်အောင်ဖုတ်၊ ကျေအောင်နယ်၍ ဖျော့မများစေနှင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငြုတ်ကို ထောင်း၍ဖျော်၊ ဆီကို တခြားအမြှုပ်သေအောင်ချက်၍ အင်တန်ခတ်၊ မများစေနှင့်၊ ညှိသို့စေ့စုံစွာ ဖျော်ပြီးလျှင်ယခင် ကျွဲသားချဉ် ရည်များ ချဉ်၍ အရသာကောင်းရုံ သုပ်၊ ကောင်းလှ၏။

ကျွဲသားသုပ်နည်း ပြီး၏။



နွားသားသုပ်နည်း

၂၉။ နွားသားအခဲ ဆူဆူလတ်လတ် ကြောသားပေါင်သားကို စလယ်တောင်းခန့် တစ်၍ တံဖို ထိုး၊ အလှုံ့မရှိသော မီးကျိုးရဲရဲတွင်ကင်၊ အပေါ် ခန့်ခန့် ထပ်ထပ်ရှိသည်။ လက်နှင့်ဖဲ့၍ကြည့်၊ နီနီအရည်ခခန်းခင် ယူ၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ် မာလှသော တုံးပေါ်မှာ ညက်ညက်ထွားထွားကျေအောင် ချောမောပြေပြစ်သော လက်ရိုက်နှင့်နှက်၍ ကျေလျှင် ယခင် စေ့စုံစွာစီရင်သော အရည်နှင့် နယ်သားရအောင် နယ်၍သုပ်၊ ထိုအခဲကို စားခိုက်တွင် ထူးဆန်းသော အာရုံပင် လာသော်လည်း မနာမကျင်ပြီ။

နွားသားသုပ်နည်း ပြီး၏။

ဝက်သားဟင်းလေးချက်နည်း

၃၀။ ဝက်သားဟင်းလေး ချက်နည်းကား— ဝက်သားကို လေးသစ်၊ ငါးသစ်ခန့်လှီး၍ ရေစင်အောင်ဆေးပြီးလျှင် အတန်ဆားနယ်၍ နေရိပ်တွင်ပြက်၊ မကြာစေနှင့်၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်ရည်၊ ၎င်းအစိမ်းကျိုရည်၊ မက်လင်ရည်၊ ဆီးဖြူသီးအရည်၊ မရမ်းသီးအရည်၊ ရှောက်သီးမှည့်အရည်များကို အမျှဖျော်၍ပုဆိုးနှင့်စပ်ပြီးလျှင် သည်အရည်တွင် ဝက်သားကိုခတ်၍ကျို၊ ငါးပိသမြိုင်ကောင်း၊ ဆားလျော်သင့်အောင်ထည့်၊ ဆီးဖြူသီးအမြောင့်၊ ဖန်ခါးသီး တန်ရုံခတ်၍ တဖြည်းဖြည်း နေထွက်ကသည် နေဝင်အောင်ကျို၊ မိုးသောက်လျှင် တမွန်းတည့် ကျိုပြန်၊ မီးမပြင်းစေနှင့်၊ မီးခဲများလျှင်ထုတ်ဘိ၊ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ကျိုသော်လည်း ကောင်း၏၊ နေ့စေ့လျှင် နေပူတွင်ခံ၊ ငါးသိုင်းကြမ်းကို ညက်အောင်ထောင်း၍ နောက်တနေ့ ကျိုသောခါထည့်။

ဝက်သား ဟင်းလေးချက်နည်း ပြီး၏။

ထောပတ်ထမင်းချက်နည်း

၃၁။ ကောက်သွယ်ဖြူဆန်၊ လင်ပန်းချောဆန်ဖြစ်  
 စေတပြည်ကို မချက်မီက ဆန်ကိုနှူးအောင် စိမ်ပြီးလျှင်  
 ဆယ်၍ထား၊ ရေကိုဆန်နှင့်တော်ရုံဆွဲ၍တခြားကျို၊ ရေ  
 တွင် ခတ်ရမည်၊ စဆေးကား- လေးညှင်း၊ ကရဝေးရွက်၊  
 ဇီရာ၊ သစ်ကြံပိုး၊ ချင်းစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီလွှာ၊ ငြုတ်  
 ကောင်းတို့ကို ဖျင်နှင့်ထုပ်၍ခတ်၊ ရေပူလျှင်ဆေးထုပ်ကို  
 ဆယ်၍ထား၊ ထောပတ်နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားကိုကြေးနီ  
 အိုးနှင့် ကျက်အောင်ချက်၊ ယခင် ဆယ်၍ထားသော  
 ဆေးကိုတန်ရုံယူ၍ထောပတ်ငွေ့သတ်၊ ကျန်သည့်ဆေးကို  
 ချက်မည့်ဆန်တွင်နှော၍ ထောပတ် အမြှုပ်သေလျှင်  
 ဆန်ခတ်၍ခွေပြီးလျှင် ကျို၍ထားသည့် ရေခွေးကိုတန်ရုံ  
 ထည့်၊ စလောင်းစေအောင်ဖုံး၊ ရေခန်း၍ထမင်းရည်  
 စစ်လျှင် စလောင်းစေစေဖုံး၊ အနားကိုဖျင်ကိုရေဆွတ်၍  
 အငွေ့မထွက်အောင်ရစ်၊ ဆန်မနပ်ဟံရှိလျှင် ရေခွေး  
 အတန်လောင်း၊ ထမင်းဝါစေလိုလျှင် ဇာတိပျိုလ်ပွင့်  
 ခတ်၊ မရသာလျှင် နန္ဒင်းကို အင်တန်ရုံခတ်၊ ငါး၊ အမဲ၊  
 ကြက်သားစသည် ထည့်လိုလျှင် ယခင်ရေကျိုရာတွင်  
 ရော၍မြတ်၊ ထမင်းနပ်မှ အလယ်မြှုပ်၍ထည့်လေ၊ ချိုး  
 မချစ်ရအောင်လို့ လပြု၍ ချက်ရမည်။

ထောပတ်ထမင်းချက်နည်း ပြီး၏။

ငါးပိကောင်လုပ်နည်း

၃၂။ ငသန်နု ယင်ပေါင်စာကို ချေးစင်အောင်  
 ထုတ်၊ ရေစင်စွာဆေး၍ တောင်းမှာ ကြပ်ကြပ်သိပ်၍  
 ထား၊ မိုးသောက်လျှင်နေပူလှန်း၊ ညတိုင်လျှင် တောင်း  
 တွင် ပူပူကိုသိပ်၍ထားပြန်၊ မိုးသောက်လျှင် နေပူမှာ  
 နေလှန်းပြန်၊ ညတိုင်လျှင် ဆားအင်တန်နှင့် သင့်ရုံ  
 နယ်၍တောင်းမှာကြပ်ကြပ်သိပ်၍ထား၊ မိုးသောက်လျှင်  
 နေမှာလှန်းပြန်၊ ညတိုင်လျှင် ဆားငန်နှင့်နယ်၍  
 တောင်းလုံလုံလှောင်၍ ထည့်ရမည်၊ အရက်နှစ်ဆယ်  
 တိုင်လျှင် ငါးပိဖြစ်စဖြစ်၏၊ တလ၊ နှစ်လ လုံခြုံအောင်  
 ပိတ်ဆို ဖိစီး၍ထားမှ နပ်နပ်ငါးပိဖြစ်သည်၊ ငါးပိဖြစ်  
 လျှင်စဉ့်အိုးတွင်ကြပ်ကြပ်သိပ်၊ အပေါ်ကိုဆားအင်တန်  
 ဖြူးအဝကို ပိုးလောက်မဝင်နိုင်အောင်လုံခြုံစွာပိတ်ဆို  
 ၍ထား၊ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာကောင်းလှသည်၊ ဟင်းချို  
 လှသည်။

ငါးပိကောင်လုပ်နည်း ပြီး၏။

ငါးပိလုပ်နည်း

၃၃။ ငမြင်းကွန်ခါ သုံးသစ် လေးသစ်ခန့်ရှိသော ငါးကို ချေးစင်အောင်ထုတ်၍ ခေါင်းကိုဖြတ်ပြီးလျှင် ရေစင်စင်ဆေး၍ တောင်းတွင် ကြပ်ကြပ်သိပ်၍ထား။ မိုးသောက်လျှင် နေပူလှန်း၊ ညတိုင်လျှင် ပူပူကိုသိပ်၍ ထား။ မိုးသောက်လျှင် နေပူလှန်းပြန်၊ ညတိုင်လျှင် ဆားအင်တန်နှင့်နယ်၍ ပူပူကိုတောင်းတွင် ကြပ်ကြပ် သိပ်၍ထား။ မိုးသောက်လျှင် နေပူလှန်းပြန်၊ ညတိုင်လျှင် ဆားငန်အောင်လျှောက်၍နယ်ပြန်၊ ပူပူကိုတောင်းတွင် ကြပ်ကြပ်သိပ်၍ထား။ အပေါ်ကိုဆားဖြူး၊ အရက် နှစ်ဆယ်တိုင်လျှင် ငါးပိဖြစ်စေဖြစ်သည်။ တလ၊ နှစ်လ တိုင်အောင် လုံလုံပိတ်ဆို၍ ပိုးလောက်တို့ မဝင်ရ အောင်ထားမှ ငါးပိနူးနပ်၍ကောင်းသည်။ ငါးပိသိပ် သောခါ ချေးကိုစင်စင်ထုတ်၍ရေဆေးပြီးလျှင် တောင်း တွင်ထည့်၊ မိုးသောက်လျှင် တနေ့နေပူလှန်း၊ ညတိုင်လျှင် တောင်းမှာသိပ်ပြန်၊ မိုးသောက်လျှင် တနေ့လှန်းပြန်၊ ဤကဲ့သို့နှစ်ညည တောင်းမှာသိပ်၍ မိုးသောက်လျှင် နှစ်နေ့နေပူလှန်း ရမှ ဆားအင်တန်နှင့် နယ်၍ ပူပူကို တောင်းမှာထည့်သိပ်၊ နေပူတနေ့ လှန်းပြန်၊ ဤသို့ နှစ်ညညတောင်းမှာသိပ်၍ မိုးသောက်လျှင် နှစ်နေ့နေပူ လှန်း ရမှ ဆားငန်ငန်နယ်ရမည်။ ဤသို့လျှင် ဆား မထည့်ခင် နှစ်ညညတောင်းမှာ သိပ်၍နှစ်နေ့နေမှာလှန်း ဆားထည့်ပြီးမှ တညည တောင်းမှာသိပ်၍ တနေ့ နေပူလှန်းပြန်၊ သုံးညညသိပ်၍ သုံးနေ့လှန်းရလျှင် ငါး အူလှ အသားပေါက်လှ ကြတော့သည်။ သုံးရက်နှင့်မှ

မအူမပေါက် မကြသေးလျှင် လေးရက်၊ ငါးရက်ပင် ညညသိပ်၍နေလှန်းခြင်းကိုပြုရမည်။ ငါးပိသဘောသည် အူလှ အသားပေါက်လှ ကြလှ အနံ့ ထွက်လှမှ နောင် ငါးပိဖြစ်သောအခါနူးနူးနပ်နပ် ငါးပိကောင်းဖြစ်သည်။ အဆုံးနေ့ ညတွင် ဆားငန်ငန်နယ်ပြီးလျှင် တောင်း လုံမြို့တွင် ဖက်လုံလုံလှောင်၍ ငါးပိကိုစီလျက် ကြပ်ကြပ် သိပ်၊ အပေါ်ကို ဆားဖြူး၊ ပိုးလောက် မဝင်ရအောင် ပိတ်၊ ကျောက်ဖိ၊ အရက်နှစ်ဆယ်တိုင်လျှင် ငါးပိဖြစ်စေ ဖြစ်၏။

ဆွမ်းကျွေးအလှူပေးစသည်မင်းသုံးရ ငါးပိလုပ်နည်းပြီး၏။

[သေးစိမ်းလတ်လတ်ကိုဆားရည်နှင့် နှစ်အောင်စိမ်၊ ဆား ရည်လောင်းပြန်၊ တနှစ်ခံ၏။ အရသာ ကောင်းလှသည်၊ နောင်သုံးလိုသောခါ ကြိုက်ရာခြယ်လှယ်၍ သုံးလေ။]

ငါးကလေးချဉ်တည်နည်း

၃၄။ ငါးကလေးကိုငါးချဉ်တည်နည်းကား-ငါးလုံး၊ ငါးလံ၊ ယင်ပေါင်စာ၊ ငါးမြဉ်း၊ တောင်းလေး၊ မဉ်လုံ ကိုလည်းကောင်း၊ တခုခုကိုလည်းကောင်း-ချေး စင် အောင်ထုတ်၍ရေစင်စင်ဆေး၊ အရည်စစ်အောင်ထား၊ ခန့်ခန့်ထပ်ထပ်ရှိလျှင်ဆားနှင့်ကြပ်ကြပ်စိစိနယ်၊ ငါးခွက် တဆယ်လျှင် ဖရုံသီး(၃)ကိုဆားနှင့်နယ်၍ အရည်ကို စင်အောင်ညှစ်၍အစိတ်သားခန့် ဆန်သုံးခွက်ကိုထမင်း မာမာချက်၍အေးလျှင်ငါး၊ ဖရုံသီးတို့ကိုဆားငန်ငန်နှင့် ကြေအောင် ကြပ်ကြပ်စိစိနယ်၍ ဘိုးသန့်သန့်မှာ ကြပ် ကြပ်ပြည့်အောင်သိပ်၊ ဖက်လုံလုံပိတ်၊ ကုတ်နှိပ်၊ အပေါ် ကို ဆားရည်မခန်းရအောင်တင်၊ ခုနစ်ရက်၊ ရှစ်ရက်ရှိ လျှင် ချဉ်၏။ လေးလ၊ ငါးလခံ၏။ နောင်သုံးလိုသောခါ ဆား၊ ငါးပိ၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆီကျက်-စသည်နှင့် ချက်၍ ၎င်းလိုရာသုံးလေ၊ အဆင်းလှ၏။ အနံ့အရသာ ကောင်း၏။

ငါးကလေးချဉ် တည်နည်းပြီး၏။

မျှစ်ချဉ်တည်နည်း

၃၅။ မျှစ်ချဉ်တည်နည်းကား-မျှစ်ကို အခွံသင်အ ရင်းမပါစေနှင့်၊ နုနု လေးစိတ်စိတ် ညီညီပြု၊ စိတ်ပြီးလျှင် ပျဉ်တွင်စီ၍ထည့်၊ အပေါ်ကို ပျဉ်တလုံဖုံး၍ နပ်နပ် ကျက်အောင်ပြုတ်၊ မီးမပြင်းစေနှင့်၊ ဆပ်မြုန့်မြုန့် နေရ မည်၊ ကျက်လျှင်အေးအောင်ထား၊ တင်းခြင်တောင်း အဝ ကျယ်ကျယ် တခုခုတွင် ဖက်လုံလုံ လှောင်၍ စီလျက် ကြပ်ကြပ်သိပ်၊ အပေါ်ကို ဖက်လုံလုံပိတ်၊ ကျောက် ဖိ၍ထား၊ ငါးရက်၊ ခြောက်ရက် ရှိလျှင် အရသာနှင့် တကွ ချဉ်၏။ ။ သုပ်နည်းကား- မျှစ်ကိုသေးသေး စိတ်၍ ရေစင်အောင် ဆေး၍ထား၊ သမ္ဘရာရည်၊ ရှောက်ရည်၊ မရမ်းရည်တွင်- ငြုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဆား၊ ဆီကျက်၊ ငါးမြဉ်းရဉ်းငါးပိ အသားကောင်းဖုတ်တို့ကို ဖျော်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီးကိုလည်း ကျက်အောင်ပြုတ်၍ အတန်ထည့်၊ မပျားစေနှင့်၊ သမ္ဘရာရည်တို့ကို တော် သင့်အောင် တန်ရုံထည့်၊ ချဉ်၍သုပ်၊ စားတွင်းကောင်း လှသည်။

မျှစ်ချဉ်အကောင်းတည်နည်း ပြီး၏။

ပဲကြီးလှော်နည်း

၃၆။ ပဲကြီး လှော်နည်းကား-ပဲကြီး ပါးစပ်ကျယ် တပြည်လျှင် ထုံးဖြူတကျပ်သားနှင့် ညဦးရေစိမ်၊ မိုးသောက်လျှင် အရည်ခန်းရုံ နေမှာတခဏပြက်၊ ဆားသုံးဆယ် ထည့်၍လှော်၊ ဆားကျက်လျှင် ပဲကြီးတစလယ် ထည့်၍လှော်၊ ပဲကြီးအသား ကြုကြုရွရွနှင့် စားတွင်း အရသာ ကောင်းလှသည်။

ပဲကြီးလှော်နည်း ပြီး၏။

ကုလားပဲလှော်နည်း

၃၇။ ကုလားပဲလှော်နည်းကား- ညဦးကရေစိမ်၊ မိုးသောက်လျှင် နေမှာ တခဏပြက်၊ ဆားကိုလှော်၊ ဆားကျက်လျှင် ကုလားပဲကို ခတ်၍လှော်၊ မချစ်စေနှင့်၊ စားတွင်းကောင်းလှသည်။

ကုလားပဲလှော်နည်း ပြီး၏။

[ကုလားပဲကို ညဦးကရေစိမ်မှ ကြာတိုင်း ကောင်းသည်။]

အခါး,အစပ် ကင်းအောင်လုပ်နည်း

၃၈။ ကြက်ဟင်းခါးသီး,ကင်းပုံသီးတို့ကိုထားနှင့် လှလှစိတ်ပြီးလျှင် ဆားနှင့်နယ်၍ ရေမှာဆေးမှ အခါးရည် စင်သည်၊ ချက်သောအခါလည်း ရေဆေး၊ ရေကို မနည်းစေနှင့်၊ ရေအင်တန်များနှင့်ချက်မှကောင်းသည်၊ လူတို့ ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကို ရေခွေးနှင့် အင်တန်ဖျော့ပြီးမှချက်၊ ရေကိုမများစေနှင့် နည်းစေ။ မြေပုံခရမ်းသီးကို ထုပြီးလျှင် ဆားနှင့်နယ်၍ရေဆေးမှ အစပ်ရည် စင်သည်။

အခါး,အစပ်ကင်းအောင်လုပ်နည်း ပြီး၏။

ကင်းပုံသီး သိပ်နည်း

၃၉။ ကင်းပုံသီးအနာအဆာမပါစေနှင့်၊ လှလှကို အညှာရှိရာခေါင်းက လေးစိတ်ညီညီစိတ်၊ အဝကျဉ်းသော အိုးခိုင်ခိုင်မှစီ၍ ကြပ်ကြပ်ပြည့်အောင်သိပ်ပြီးလျှင် ဆားကို ရေကြည်ကြည်နှင့်ကျို၊ အေးလှမှ ကင်းပုံသီးကိုနစ်အောင်လောင်းအပေါ်ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်နှိပ်၍ထား၊ ခြောက်လ,ခုနစ်လခံ၏၊ အရသာ ကောင်း၏၊ နောင် ကြိုက်ရာပြုပြင်၍ သုံးလေ။

ကင်းပုံသီး သိပ်နည်း ပြီး၏။

တနည်း-ကုလားပဲလှော်နည်း

၄၀။ ကုလားပဲကို နှစ်မောင်း,သုံးမောင်းခန့် ရေစိမ်၍ဆယ်၊ စိုစိုတွင် ဆားရည်ဖြန်း၍လှော်၊ မချစ်စေနှင့်၊ ဝါးရာတွင် မာမာတောင့်တောင့် မရှိ၊ အရသာ ပျော့ပျော့ကြုကြုနှင့် အရသာရှိသည်။

ကုလားပဲလှော်နည်း ပြီး၏။

တနည်း- ငါးချဉ်တည်နည်း

၄၁။ ငါးချဉ် တည်နည်းကား- ငါးလူး၊ ငါးလဲ၊ ယင်ပေါင်စာ၊ ငါးမြဉ်းကောင်တို့ကို ချေးကို စင်အောင် ထုတ်ပြီးလျှင် ရေတွင်ထည့်၍ ငါးကောင်ကိုစီ၍ လက်နှင့်ကြပ်ကြပ်ဆုပ်၍နယ်ညှစ်၊ ခေါင်းဖဟက်တွင်ရှိသော မကောင်းသမျှထွက်၍ကုန်လျှင် ရေစင်အောင်ဆေး၊ စင်စင်ညှစ်၍ပစ်၊ အင်တန်နယ်၍ထားဦး၊ ငါးတပိဿာလျှင် ဆန်တပြည်ကိုထမင်းမာမာချက်၍ခူး၊ အေးလျှင်ထမင်းနှင့်ငါးကို ဆားငန်ငန်ထည့်၍ နယ်သားရအောင် ကြပ်ကြပ်နယ်၊ အိုးခိုင်ခိုင်တွင် ပြည့်အောင်သိပ်၊ အပေါ်ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်နှိပ်၍ထား၊ သုံးရက်ရှိလျှင်အိုးကိုမှောက်၍ တနေ့ထား၊ မကောင်းသမျှ ထွက်၏၊ သို့ပြီးမှ အပေါ်က ဆားရည်တင်၍ထား။

ငါးချဉ်အသုံးရအကောင်း တည်နည်းပြီး၏။

[ငါးခွက်တဆယ်၊ ဆားနှစ်ပြည်တခွက်၊ အလျင်တဆယ်ကို ဆားသုံးခွက်နှင့်နယ်၊ တောင်းမှာ သိပ်၍ ထား၊ သုံးရက်ရှိလျှင်နေမှာလှန်း၊ ဆားကျန်တပြည်ကိုမြူး၍ ကြပ်ကြပ်လုံလုံပိတ်၍ထား၊ ငါးပိကောင်းရ တွင်၏။ ။ ငါးတဆယ် ဆားသုံးခွက်၊ ထမင်းသုံးခွက် ငါးချဉ်ကောင်း လုပ်နည်း၊ ထမင်းခြောက် ထမင်းကောင်းသည်။]

မန်ကျည်းရွက်နုထားနည်း

၄၂။ မန်ကျည်းရွက်နုကို ပေါင်းချောင်နှင့် ပေါင်း၍ အေးလျှင်အိုးထဲမှာ ပြည့်အောင်သိပ်၊ တနေ့နှင့်အိုးမပြည့်လျှင် နောက်တရက်၊ နှစ်ရက်ပင် ပေါင်း၍လောင်း၊ ပြန်သိပ်၊ အပေါ်ကို လုံလုံ ပိတ်၍ထား၊ အပေါ် မသွေ့၊ မခြောက်ရအောင် ဆားရည်တင်၍ထား၊ တနှစ်ခံ၏၊ အရသာကောင်းလှ၏။

မန်ကျည်းရွက်နုထားနည်းပြီး၏။

တနည်း- မျှစ်ချဉ်တည်နည်း

၄၃။ မျှစ်ချဉ်တည်နည်းကား- မျှစ်ကို လေးစိတ်ညီညီစိတ်၍ ကျက်အောင်ပြုတ်ပြီးလျှင် အရည်စင်အောင် ထား၊ မျှစ်တဆယ်လျှင် ဆန်ခွဲသုံးလမယ်ကို ဆားငန်ငန်ခတ်၍ သမအောင်ကျို၊ အေးအောင်ထား၊ မျှစ်ကိုပြစ်တောင်းပေါက် ကျယ်ထဲမှာထား၍ ထမနဲရည်၊ ဆားရည် လေးစိတ်ခွဲထဲသို့ဝင်အောင် လူးလဲလှန်၍ အိုးစီ၍ သိပ်၊ လုံလုံပိတ်၍ထား၊ တနှစ်ခံ၏။ အရသာကောင်းလှသည်။

မျှစ်ချဉ်တနည်းတည်နည်းပြီး၏။

ခရမ်းသီး၊ သခွါးသီးချဉ်တည်နည်း

၄၄။ ခရမ်းသီးချဉ်၊ သခွါးသီးချဉ်တည်နည်းကား-  
လေးစိတ်ညီစိတ်၍ တနေ့နေလှန်း၊ ဆားငန့်ငန့်ခတ်၍  
ထမနဲကျို၊ မများစေနှင့် အေးအောင်ထား၊ ပျဉ်ထဲတွင်  
ထား၍ ထမင်းနဲရည်နို့ရုံ လူးလဲလှန်း၍ အိုးထဲမှာစီ၍  
သိပ်၊ အိုးကိုလုံလုံ ပိတ်၍ထား၊ အညှာ ကောင်းလှသည့်  
သခွါးသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ငြုတ်သီးတို့ကိုထည့်လေ၊ မှစ်ချဉ်၊  
ခရမ်းသီးချဉ်၊ သခွါးသီးချဉ် စသည်တို့မှာ ထမနဲ  
ရည်မှာခတ်သော် ဆားစိမ်းကို မထည့်လင့်၊ ပုပ်လွယ်  
သည်၊ ဆားကိုကျက်အောင် လှော်၍ထည့်ရမည်၊ သို့မှ  
တာရှည်ခံသည်။

ခရမ်းသီး၊ သခွါးသီးချဉ်တည်နည်းပြီး၏။

စံတုဘာဂ-ဝက်သားပေါင်း၍

ဟင်းလေးချက်နည်း

၄၅။ ဝက်သားကိုရှောက်သီးကြီးခန့်တုံးအခေါက်  
တဝက်ကို ထားနှင့်လှီး၍ပစ်၊ ရေစင်စွာဆေး၊ ဝက်သား  
တုံးကို ဝမ်းချင်းစပ်၍ နှီးသန့်သန့်နှင့်စည်း၊ ပေါင်းခံ  
ဖျဉ်းအိုးမှာ ရေချိန်သုံးပိဿာထည့်၊ ပေါင်းနှစ်ခုတည်၍  
တင်၊ အထက် ပေါင်းထဲသို့ ယခင်နှီးနှင့်စည်းသော ဝက်  
သားတုံးကို ထည့်၊ ပေါင်းကို အငွေ့မထွက်စေရ၊ လုံ  
အောင် ပိတ်၍ပေါင်း၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်ရေ၊ ၎င်းအစိမ်း  
ကျိုရေ၊ မက်လင်ရေ၊ ဆီးဖြူသီးခရ၊ ရှောက်သီးရေ ၎င်း  
အရေစုကိုဖျော်၊ ပုဝါနှင့်စစ်၍ ၎င်းအရေတွင် ငါးပိသ  
မြိုင်ကောင်း၊ ဆားလှော်၊ ဆီကျက်၊ ဆီးဖြူသီးမြှောင်၊  
ချင်း၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန် စသည်တို့ကို တော်သင့်အောင်  
ခတ်ပြီးလျှင် ကျို၍ထား၊ ပေါင်းတင်သောဝက်သားတုံး  
သည် ကျော့မတတ်နူးနပ်လျှင် သံယောင်းမနှင့် ယူ၍  
လေးစုစု၊ တစုကို ယခင်ဆေးစုံစွာကျိုသော အရည်တွင်  
ထည့်၍ နေပူမှာတနေခံ၊ မအောက်မစပ် ရွှရွှ ငသိုင်း  
ကောင်ကို ထောင်း၍ထည့်ပြီးလျှင်ကျိုမီးမပြင်းစေနှင့်။

ကျန် သုံးစုအနက်တစုမှာ ငြုတ်၊ ကြက်သွန် နီ-ဖြူ၊  
ဇီရာ အစရှိသည်တို့ကို ဆီသတ်ပြီးလျှင် ၎င်းဝက်သား  
ကိုခတ်၊ ဆားလှော်မှာ အတန်ခတ်၊ ရေနွေးနှင့် ဖျော်၍  
ထည့်ပြီးလျှင် ချက်ရမည်။

ကျန် နှစ်စုအနက် တစုကို ကြက်သွန် နီ-ဖြူ၊ ချင်း၊  
ငြုတ်၊ ဇီရာ၊ ဆားလှော် အစရှိသည်တို့ကို တော်သင့်

အောင်ထည့်၍ ဆီသပ်ပြီးလျှင်ဝက်သားကိုထည့်၍သုပ်၊ အချဉ်စားလိုလျှင် ရှောက်၊သမ္ဘရာရေနှင့်သုပ်၊ ငါးပိ အတန်ထည့်။

ကျန် တစုမှာ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်နီ-ဖြူ၊ ချင်းနှင့် အထက်ဆီသပ်သည့်နည်းသပ်၍ အတုံးမပျက်ရအောင် ကြော်ရမည်။

စတုဘာဂ-ဝက်သားပေါင်း၍ ဟင်းလေးချက်နည်း ပြီး၏။

သူကရဗျဉ္ဇန-ဝက်သားဟင်းလေးချက်နည်း

၄၆။ ဝက်လည်ရွဲလက်ညွန့်သားတို့ကိုမကြီးမငယ် တုံး၍ စင်စွာဆေး၊ ချင်း၊ငြုတ်၊ ကြက်သွန်နီမှစ၍ တော် သင့်အောင်ခတ်၊ ဝက်ဆီများလျှင် ၎င်းအဆီနှင့်ကြော်၊ အဆီနည်းလျှင် ဆီနှင့်ကြော်၊ မာမာရှိလျှင်ယူ၊ ခွေးသီး ကို ပြုတ်၍ အသားကိုယူ၊ အခွံကိုပစ်၊ အဖန်ရည် ကုန် အောင်ပုဝါနှင့်ညှစ်၍ပစ်ဦးဆီးဖြူသီး၊ ဆီးသီး၊ မန်ကျည်း သီးတို့ကို ပြုတ်၍ ၎င်းနည်းနည်းယူ၊ ၎င်းအရေလေးပါး တွင် အိမ်ပုံးရည်အတန်ထည့်၊ ငါးပိမှာ ငါးပတ်ငါးပိကို ဖုတ်ပြီးလျှင် ထောင်း၍ အတန်ထည့်၊ ဆားလှော်သင့် အောင်ခတ်၊ ယခင်ကြော်ပြီး ဝက်သားကိုစေ့စွာခတ်ပြီး၍ ကျို၊ မီးမပြင်းစေနှင့်၊ ပြီးလျှင်နေပူမှာ တနွေခါနွားသား၊ ကျွဲသားဖြစ်လျှင် လက်အုံ သားကိုယူ၍ ၎င်းနည်း စီရင် ရမည်။

သူကရဗျဉ္ဇန-ဝက်သားဟင်းလေးချက်နည်း ပြီး၏။

သူကရသီသ-ဝက်ခေါင်းသုပ်နည်း

၄၇။ ဝက်ခေါင်းကိုမပြုတ်မီ ရေနှေး ပက်ထားနှင့်၊ စင်အောင်ခြစ်၍ ဝက်ခေါင်းကြီးလျှင် သုံးစိတ်ခွဲ၊ ငယ် လျှင် နှစ်စိတ်ခွဲ၊ ဒယ်အိုးနှင့် ရေအပြည့်ထည့်၍ပြုတ်၊ ရေသုံးစုတစု ကျန်လျှင် ရေဟောင်းကိုပစ်၊ ရေသစ် လောင်း၍ပြုတ်ပြန်၊ ကျက်လှမှချ၊ ကျင်း၍ထား၊ အေးသည် ကာလ အစွန်းဖျားကတိုင်၍ခါ၊ အသားထွက်၍ကျ၏၊ ၎င်းဝက်သားကိုထားနှင့်လှီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းကိုထောင်း၊ ကြက်သွန်ကိုလှီး၍ထည့်၊ အချဉ်စားလိုလျှင် ရှောက်၊ သမ္ဘရာနှင့်သုပ်၊ အချိုဖြစ်လျှင်ပြုတ်သည့်အရေနှင့်သုပ်၊ ဆားလှော်ကိုခတ်၊ ဒရယ်ခြေ၊ နွားခေါင်းတို့ကိုလည်း ၎င်းနည်းသုပ်လေ။

သူကရသီသ-ဝက်ခေါင်းသုပ်နည်း ပြီး၏။

ဝရာဟမံသ-ဝက်သားချဉ် တည်နည်း

၄၈။ ကျောက်ဖရုံသီးကိုခွဲပြီးလျှင် ခြစ်၍ယူ၊ နေ ပူမှာလှန်း၊ နွမ်းလျှင်အရေကိုညှစ်၊ အေးအောင်ထား၊ ဝက် သားကိုမကြီးမငယ်တစ်၊ စင်စွာဆေး၍ကျင်းထမင်းကို ချက်ပြီးလျှင်အေးအောင်ချူး၍ထား၊ ဖရုံသီးခြစ်ပြီးနှင့်ဝက် သားတို့ကို လျှောက်ပတ်အောင်ထည့်၊ ထမင်းနှင့်နယ်၍ ဆားလှော်သင့်အောင်ခတ်၊ စဉ့်အိုးနှင့်သိပ်၊ ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်နှိပ်၊ ပိုး၊ လောက်၊ ယင် မဝင်ရအောင်ထား၊ အရည် ထွက်လျှင်သွန်၊ သုံးရက်လွန်မှယူ၊ ချက်မြိချက်၍ သုံး ဆောင်။

ဝရာဟမံသ-ဝက်သားချဉ်တည်နည်း ပြီး၏။



မံသပက္က-အမဲပေါင်းနည်း

၄၉။ အမဲကို အတုံးကြီးကြီး တစ်ပြီးလျှင် ရေစင် စွာဆေး၍ ကြက်သွန်၊ ချင်း၊ ငြုတ်၊ ဇီရာ၊ ကရဝေး၊ ဆီနှင့် နယ်၊ ၎င်းအမဲတုံးကို ပေါင်းနှင့်ပေါင်း၊ အောက် ယှဉ်တွင်ပန်းကန်ခဲ၊ အမဲတုံးကို လိမ်းကြံသော ဇီရာ၊ ကရဝေး၊ ဆီတို့သည် ပန်းကန်ထဲသို့ကျလျှင် ပြန်၍ အမဲ ပေါ်သို့လောင်းရမည်။ ကျသောအရည် မကုန်မချင်း လောင်းလေ၊ ကျက်ချိန်တန်လျှင်ချ၊ အနံ့အရသာနှင့် တကွ စားတွင်းကောင်းလှသည်။

မံသပက္က-အမဲပေါင်းနည်း ပြီး၏။

ပပွာသ-သရက်ရွက် ကြော်နည်း

၅၀။ နွား၊ ဒရယ်၊ ကျွဲသား စသော သတ္တဝါတို့၏ သရက်ရွက်ကို ယူပြီးလျှင် ရေစင်အောင်ဆေး၍ ပေါင်း တင်၊ ကျက်လျှင် လက်သန်းခန့်လှီး၍ ဆားနှင့်နယ်၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်တို့နှင့်ကြော်၊ အကျက် မလွန်စေနှင့်။

ပပွာသ-သရက်ရွက်ကြော်နည်း ပြီး၏။

အမတယာဂု-ထမနဲကျိုနည်း

၅၁။ ကောက်ညှင်းဆန်တပြည်ကို ညဦးကရေစိမ်၊ မိုးသောက်လျှင် ရေနှင့်ချက်၊ ဆားနှစ်ကျပ် နှစ်မတ်၊ နှမ်းနှစ်စလယ်၊ ဆီနှစ်ဆယ်၊ ချင်းကြက်သွန် တတ်အား သမုတည်း၊ ဆီငါးကျပ်ကို အလျင်ကျက်အောင် ချက် ပြီးမှတည်း၊ ဆီမကျက်လျှင် စိမ်းစော်နံ့သည်။

အမတယာဂု-ထမနဲကျိုနည်း ပြီး၏။

မံသပ္ပိလ-အမဲသနပ် လုပ်နည်း

၅၂။ အမဲသားကောင်းကောင်းကို အတစ်ကြီးကြီး တစ်၍ ကုလားပုံးရည်နှင့် ခန်းအောင်ပြုတ်၊ ၎င်းအမဲကို ဆီနှင့် ကျက်အောင်ကြော်၊ အအေးထား၊ ချင်း၊ ကြက် သွန်၊ ဇီရာ အစရှိသည်တို့ကိုကြော်၍ အေးအောင်ထား၊ စဉ့်အိုးသန့်သန့်တွင် ကြက်သွန် ဇီရာ တထပ်၊ အမဲ တ ထပ်စီ၍ထည့်၊ အမဲပေါ်ကို ဆီကျက်အေးလက်သုံးသစ် ခန့်တက်အောင်လောင်း၊ အန္တရာပိတ်၍ထား၊ လေးလ၊ ငါးလထား၍ သုံးဆောင်သော်လည်း ကောင်း၏။

မံသပ္ပိလ-အမဲသနပ်လုပ်နည်း ပြီး၏။

စိရဂေါပိတမည်သော အမဲ၊ ဝက်သား

အစရှိသည်တို့ကိုအရှည် ခံအောင်စီရင်နည်း

၅၃။ အမဲ တပိဿာလျှင် ဆီနှစ်ဆယ့် ငါးကျပ်၊ ယမ်းစိမ်းတမတ်ခတ်၊ နယ်ပြီးလျှင် သင့်အောင်ထား၊ မပုပ်မသိုး ခြောက်လ၊ ခုနစ်လခံ၏။

စိရဂေါပိတမည်သော အမဲ၊ ဝက်သား

အစရှိသည်တို့ကိုအရှည်ခံအောင်

စီရင်နည်းပြီး၏။

မဂမိသ-အမဲချဉ်ခါးချက်နည်း

၅၄။ အမဲအသည်း၊ အသား၊ နှလုံးတို့ကို တောက်  
တောက်စဉ်း၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဇီရာ၊ ကရဝေး၊ ချင်း  
နှင့်နယ်၊ သည်းခြေအိမ်က သည်းခြေကိုအတန် ထည့်၍  
နယ်၊ သည်းခြေအိမ်တည်သည့် သည်းခြေအရည်ကိုထုတ်  
၍ပစ်၊ သုံးစုတစုခုန့်ကျန်စေ၊ ၎င်းစဉ်းပြီးအမဲကို သည်း  
ခြေအိမ်ထဲသို့သွတ်၊ အဝဲကိုနီးစည်း၍ပေါင်းတင်၊ ကျက်  
သည်ကာလ ယူ၍ မီးမှာကင်၊ စားတွင်း ကောင်လှ  
သည်။

မဂမိသ-အမဲချဉ်ခါးချက်နည်းပြီး၏။

ရသုတ္တမ-အမဲဝမ်းတွင်းသားချက်နည်း

၅၅။ အမဲဝမ်းတွင်းသားအစုံတွင်အူမ၊ အူသေး၊ အ  
ဆုတ်တို့ကိုပယ်၊ ဆောင်းတပ်နှင့်တူးရှင်းကြောကိုယူ၊ အ  
တွင်းကြောသားကိုလည်းယူ၊ ဆေးသည့်ကာလ တခြား  
စီဆေး၊ ဆောင်းတပ်မှာမကောင်းသည်ကို စင်အောင်  
ဆေး၊ အသည်းတစု၊ နှလုံးတစု၊ ကျောက်ကပ်တစု၊ အ  
တွင်းကြောသားတစု၊ ဆောင်းတပ်နှင့် တူးရှင်းကြော  
သားတစု၊ သရက်ရွက်တစု- ၎င်းအစုအညီတွင် သရက်  
ရွက်ကိုသာ၍ထည့်၊ စင်စွာဆေး၊ ဆီကျက်နှင့်နယ်၊ ၎င်း  
အမဲကို ဆားမထည့်စေရ၊ ရေမထည့်ဘဲကြော်၊ ၎င်းအ  
ရည်ထွက်၍ သုံးစုတစုခုန့်လျှင်ရေနွေးလောင်း၊ ငြုတ်၊  
ကြက်သွန်၊ ချင်းစသည်တို့ကိုထည့်၊ အမဲရင့်လျှင် နှစ်ရေ၊  
နုလျှင်တရေနှင့်ချက်၊ ၎င်းတွင်ရေတဝက်ခန်းလျှင် ဆား  
လှော်ကိုစစ်၍ခတ်၊ ရေသင့်လျှင်ချ၊ အရေမနည်းမချား  
စေနှင့်။

ရသုတ္တမ-အမဲဝမ်းတွင်းသားချက်နည်းပြီး၏။

**အာမကမံသ-အမဲစဉ်းကောသုပနည်း**

၅၆။ အမဲကောင်းကောင်းကိုယူ၍စဉ်းမာလကာ ညွန့်ဖြစ်စေ၊ ရေရည်ရွက်ဖြစ်စေ-အရွက်နုကိုယူ၍ ဆုံ တွင်ထောင်း၊ အရေကိုစစ်၍ယူ၊ ၎င်းအရေနှင့် အမဲကို နယ်၍ဆေး၊ ၎င်းအမဲကိုဆီကျက်၊ ဆားလှော်၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ဇီရာတို့နှင့်သုပ်၊ ရှောက်ရွက်၊ ပင်စိမ်းရွက် တို့ကို လှီး၍ထည့်၊ အချိုစားလိုလျှင် ၎င်းအတိုင်းသုပ်၊ အ ခါးစားလိုလျှင် အမဲချေဝါးရေနှင့်သုပ်။

အာမကမံသ-အမဲစဉ်းကောသုပနည်းပြီး၏။

**မံသန္တာရ-အမဲအကြောသုပနည်း**

၅၇။ အမဲအကြောကို တနေ့နှင့်တည အန္တာပိတ် ၍ပြုတ်၊ နူးနပ်လျှင်သင်တုံးနှင့် နန်းလှီးသကဲ့သို့ ရိပ်ရိပ် လှီးပြီးလျှင် ချင်း၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ငါးသိုင်းမှုန့်၊ ဆား၊ ငါးပိထည့်၍ ရှောက်ရေဖြစ်စေ၊ သမ္ဘရာရေဖြစ်စေ သုံး ရမည်၊ စားတွင်းကောင်းလှ၏။

မံသန္တာရ-အမဲအကြောသုပနည်းပြီး၏။

**ရန္တပက္က-ငါးပေါင်းနည်း**

၅၈။ ငါးကြင်းသား ဖြစ်စေ၊ ဟင်းငန့်သား ဖြစ်စေ သုံးသစ်လေးသစ်ခန့် တုံးပြီးလျှင်ပေါင်းချောင်နှင့်ထည့် ၍ပေါင်း၊ ၎င်းငါးကိုယူ၍ အေးသည်ကာလ အရိုးကိုအ ကုန်သင်ပြီးလျှင် ငြုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်း၊ ဇီရာ၊ အမွှေး အကြိုင်တို့ကို တော်သင့်အောင်ထည့်၊ ဆားကိုလှော်၍ ထည့်၊ ၎င်းငါးနှင့်နယ်၊ ထောပတ်ဖြစ်စေ၊ ဆီဖြစ်စေ တ ခုခုနှင့် ကျက်အောင်ချက်၊ စားတွင်းကောင်းလှသည်။

ရန္တပက္က-ငါးပေါင်းနည်းပြီး၏။

**သိဂ္ဂုပ္ပါဝက-ငါးပေါင်းနည်း**

၅၉။ ငါးဖယ်အသားကိုယူ၍ စဉ်းပြီးလျှင် ချင်း၊ ကြက်သွန်၊ ဆားလှော်ထောင်း၍ထည့်၊ ကြက်ဥလေး လုံးတန်သည်၊ ငါးလုံးတန်သည်ထည့်၍ ကြော်ရမည်၊ ကြက်ဥမထည့်ရလျှင် ကုလားပဲကိုပြုတ်၍ အတန်ထည့် လေ၊ ငါးဖယ်အသားကိုယူ၍ ချင်း၊ ကြက်သွန်၊ ငြုတ် ကောင်း၊ ဆား၊ ငါးပိအတန်ထည့်၊ ဖက်နှင့်ထုပ်၍ ပေါင်း၊ ပုဇွန်ထုပ်ကိုလည်း ၎င်းနည်းတူ လုပ်ရမည်။

သိဂ္ဂုပ္ပါဝက-ငါးပေါင်းနည်းပြီး၏။

ကုက္ကုဒုဏ္ဏ-ကြက်ဥကြော်နည်း

၆၀။ ကြက်ဥကိုဖောက်၍ ပန်းကန်နှင့်ထည့်၊ ဆီကို ကျက်စွာချက်၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်းသတ်၊ ၎င်းဆီ ကျက်နှင့်ကြက်ဥရေကိုနှော၊ ခုံညင်းရွက်ဖြစ်စေ၊ ပြည့်ပန်း ရွှေရွက်ဖြစ်စေရိပ်ရိပ်လှီး၊ ၎င်းတွင်ထည့်၍ မွှေ၊ ၎င်းကြက် ဥရေကို အပြားလုပ်၍ကြော်၊ ၎င်းအပြားကိုလိပ်၊ သား လှီးထားနှင့်လှီး၍ သုံးဆောင်ရမည်။

ကုက္ကုဒုဏ္ဏ-ကြက်ဥကြော်နည်း

မစ္ဆမံသောဒန-ငါးပတ်ဟင်းချက်နည်း

၆၁။ ငါးပတ်ကိုရေများများနှင့်ချက်၊ အရိုးအရေ ကိုပယ်၍မွှေ၊ ဆီကျက်၊ ငြုတ်၊ ကြက်သွန် ထိုးနှင့်၊ နှပ်၍ လောင်း၊ စား၍ကောင်းလှသည်။

မစ္ဆမံသောဒန-ငါးပတ်ဟင်းချက်နည်းပြီး၏။

ကက္ကုဒုပါစက-ပုဇွန်ထုပ်ကင်နည်း

၆၂။ လတ်ဆတ်သော ပုဇွန်ထုပ်သားကိုယူ၍စဉ်း ပြီးလျှင် ချင်း၊ ကြက်သွန်၊ ငြုတ်၊ ဆား အတန်ထည့်၍ နယ်၊ ငှက်ပျောအလုံးကြီးကြီးအသားကိုထုတ်၊ ၎င်းအ ခွံတွင် ပုဇွန်ထုပ်နယ်ပြီးကိုထုတ်၊ နှစ်တန်သုံးတန်စဉ်း၊ မီးကျိုးမှာကင်၊ ကျက်ခန့်တန်လျှင် ယူ၊ အနံ့အရသာ ကောင်းလှသည်။ ငါးကိုလည်း ၎င်းနည်းစီရင်ရမည်။

ကက္ကုဒုပါစက-ပုဇွန်ထုပ်ကင်နည်းပြီး၏။

ကုက္ကုဒုဏ္ဏ-ကြက်ဥသုပ်နည်း

၆၃။ ကြက်ဥကိုဖောက်ပြီးလျှင် ကြောင်ပန်းရွက်၊ ငြုတ်ကောင်း၊ ဆား အတန်ထည့်၍ ဖက်ကိုတော့ လုပ်ပြီးလျှင် မီးပူမှာစိုက်၍ထား၊ ၎င်းကတော့မှာကြက် ဥကိုထည့်၊ ပေါက်ပေါက်ပွင့်ကဲ့သို့ ဆူကျက်လျှင်ယူ၍သုံး ရမည်။ ဝမ်းကိုက်သောအနာနှင့် သင့်လှသည်။

ကုက္ကုဒုဏ္ဏ-ကြက်ဥသုပ်နည်းပြီး၏။

အာယုဝဗျဉ္ဇန-ကြက်ဥပုံ လုပ်နည်း

၆၄။ ကုလားဝဲပြတ်တစု၊ ကောက်ညှင်း ခုံညက် တစု၊ ကြက်ဥတစုထည့်ပြီးလျှင် လက်ကော်ရအောင်အ များအပြားလုပ်၊ နှမ်း၊ ပဲ၊ မင်စရေဝင်တို့ကို ထည့်၍ ကပ်ပြီးလျှင် ဆီနှင့်ကြော်ရမည်။

အာယုဝဗျဉ္ဇန-ကြက်ဥပုံ လုပ်နည်းပြီး၏။

သုပဗျဉ္ဇန-ဟင်းချို ချက်နည်း

၆၅။ ပဲလွန်းရွက်အညွန့်၊ ဗူးရွက်အညွန့်၊ ဖရုံရွက် အညွန့်၊ ပြည့်ပန်းရွှေညွန့်၊ ခဝဲညွန့်-၎င်းအညွန့်တို့ကို ဆေးကြော၍ထား၊ ဟင်းရည်ကိုကျက်အောင်ချက်၊ ငါး မှာအသားကိုမီးဖုတ်၍ဟင်းအင်အားကိုထောက်၍ဖတ်၊ ငါးရဲ့ ဖြစ်စေ၊ ငါးခူဖြစ်စေ၊ ငါးသိုင်းဖြစ်စေ၊ ငါးမွှေဖြစ် စေ-၎င်းငါးစိမ်းကို မီးကျိုးပေါ်မှာတင်၍ဖုတ်၊ အရိုးကို ပစ်၊ အသားကိုခတ်၊ ရေကျက်လွန်းလျှင် ဟင်းဖန်သည်၊ ရေတော်သည်ကာလ ဟင်းရွက်ကိုခတ်၊ မွေဖန်များစေ၊

သုပဗျဉ္ဇန-ဟင်းချို ချက်နည်း ပြီး၏။

တာလကန္ဒ-ထန်းမြစ် ဟင်းချက်နည်း

၆၆။ ရေအတန်၊ ဆီအတန်ထည့်ပြီးလျှင် ငါးသိုင်းပုံး ထည့်၍ ငြုတ်၊ ကြက်သွန်နှင့်ဟင်းရည်ကိုချိုအောင်ချက်၊ ၎င်းအရည်တွင် ထန်းပင်မြစ်ကို အမြှင်သင်၍ အထဲက အူကိုယူ၍ပစ်၊ ပါးပါးလွှာပြီးလျှင် ဟင်းရည်မှာခတ်၊ ဆား၊ ငါးပိ အယုတ်အလွန်ခြီး၍ချ၊ ၎င်းဟင်းရည် ပါ အရက်နာနှင့် သင့်လှသည်။

ပနသပဏ္ဏ-ပိန္နဲရွက် ကြော်နည်း

၆၇။ ပိန္နဲရွက် ငထွေခရကိုယူ၍ ကောက်ညှင်း မိုး ညက်တစု၊ ကြက်ဥရေတစုရော၍နယ်သားရအောင်နယ်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဖြူ ခတ်ပြီးလျှင် အရေပြု၍ထား၊ ၎င်း အရေ တွင် ပိန္နဲရွက်ကိုနှစ်၍ကြော်၊ မိုးလေပွေကဲ့သို့ ကြကြရွရွ ရှိလျှင် ဆယ်၍သုံးလေ။

ပနသပဏ္ဏ-ပိန္နဲရွက်ကြော်နည်း ပြီး၏။

သုရာပါဝက-အရက်ချက်နည်း

၆၈။ စောင်းလျားသီး၊ မရမ်းသီးကို နေပြု၍ ပျား ရည်နှင့်စိမ်၊ ကြက်တက်ရည်တက်လျှင် ပျားရည်ကိုလဲ၊ ကြက်တက်ရည်မတက်လျှင် မစိမ်နှင့်တော့၊ ၎င်းအရည် ကိုတဆေး၊ ဇာတိပွိုလ် အင်တန်ထည့်၊ မတူးမချစ်စေရ၊ မီးတွင်ပြု ခုနစ်ရက်လည်လျှင် အရက်ဖြစ်၏။ တဆေး၊ ဇာတိပွိုလ်ခတ်လျှင် ဆန်အင်တန်ခတ်၊ ပဲပိစပ်ကိုပြုတ်၍ စဉ့်အိုးနှင့်ထည့်၊ နေမှာလှန်း၊ နောင်လိုသည်ကာလ ချဉ် သနပ်လုပ်လိုလျှင် ၎င်းအရည်ကို စွက်၍လုပ်၊ ချဉ်သနပ် ဖြစ်၏။

သုရာပါဝက-အရက်ချက်နည်း ပြီး၏။

ကုမ္ဘဏ္ဍသုရာ-အရက်ချက်နည်း

၆၉။ ကျောက်ဖရုံသီးတလုံးကို အတန်ဖောက်၍ တဆေးချိန် တကျပ်တမတ်၊ ဇာတိပွိုလ်သီး လေးစိတ် တစိတ်ထည့်၍ နေလှန်း၊ ခုနစ်ရက်လည်လျှင် ပကတိ အရက်ဖြစ်၏။

ကုမ္ဘဏ္ဍသုရာ-အရက်ချက်နည်း ပြီး၏။

နုဟိတမ္ဗိလ-ရှားစောင်းကြီး သနပ်ထုပ်နည်း

၇၀။ ရှားစောင်းကြီးကို မထူမပါး တော်သင့် အောင်လွှာ၍ ရေနှင့်စင်စင်ဆေး၊ ဘောင်ခံမှာ ရေနှင့် စိမ်း၊ မဖောက်သေးသည့်ထုံးထည့်၊ ရေလောင်း၍တနှေ့ လုံးထား၊ ပြီးလျှင် စင်ကြယ်စွာဆေး၍ပြုတ်၊ သမ္ဘရာရေ၊ ရှောက်ရေ၊ မုံညင်းဆန်၊ ပဲနံ့သာ၊ ဇီရာ- တော်သင့် အောင်ထည့်၍ ကြက်သွန်ဖြူ တော်သင့်အောင်ထည့်၊ စဉ်အိုးနှင့် စိမ်၍ထား။

နုဟိတမ္ဗိလ-ရှားစောင်းကြီးသနပ် လုပ်နည်း ပြီး၏။

အမ္ဗိလန္တရ-ကုလားပုံးရည်တည်နည်း

၇၁။ ထန်းလျက်ချိန်တပိဿာကို ရေချိန်ငါးပိဿာ ချော၍ စစ်ပြီးလျှင် နေပူတွင် စဉ်အိုးနှင့်ထည့်၍လှန်း၊ အနံ့ဖြည့်ရမည်မှာ- ကောက်ညှင်းစပါးကို ပေါက် ပေါက်လှော်၍ ပုဝါနှင့်ထုပ်ပြီးလျှင် လေးရက်၊ ငါးရက် စိမ်ပြီးလျှင် ဆယ်၍ပစ်ရမည်၊ ထန်းရည်ကြည် ရလျှင် လောင်း၊ ချဉ်လွယ်သည်၊ ကုလားပုံးရည်တည်နည်း။

အမ္ဗိလန္တရ-ကုလားပုံးရည်တည်နည်း ပြီး၏။

သသမံသ-ယုန်သားချဉ် တည်နည်း

၇၂။ ယုန်သားကို မကြီးမငယ်စဉ်း၊ လူးဆန်ကို ထမင်းချက်၊ အေးသည်ကာလ ယုန်သားနှင့်နယ်၊ ဆား အင်တန်ခတ်၊ အိုးနှင့်သိပ်၊ ဖက်ပိတ်၊ ကုပ်နိပ်၊ အချဉ်မျိုး တွင် ယုန်သားကဲ့သို့ ကောင်းသည်မရှိ၊

သသမံသ-ယုန်သားချဉ်တည်နည်း ပြီး၏။

ဝါတိင်္ဂီလောလုကမည်သော ခရမ်းသီး၊ သခွါးသီးချဉ်တည်နည်း

၇၃။ သခွါးသီး၊ ခရမ်းသီးတို့ကို လေးစိတ်စိတ်၍ တနေ့နှစ်နေ့လှန်း၊ ထမနဲကို အတန်ကျို၍ အေးအောင် ထား၊ ထမနဲရေ နို့ ရုံ ဆားလည်း လူးလည်း၍ အိုးမှာ သိပ်၊ အဝကိုလိုအောင်ပိတ်၊ အရသာ ကောင်းလှ သည်။ ငြုတ်ကိုလည်း သည်နည်းတည်လေ၊ ထမနဲတွင် ခတ်သည့်ဆားကို ဆားစိမ်းမခတ်နှင့်၊ ပုပ်လွယ်သည်။

ဝါတိန္ဒီ လောလုကမည်သော ခရမ်းသီး၊ သခွါးသီး ချဉ်တည်နည်း ပြီး၏။

ကုလဋ္ဌသူပ-ကုလားပဲဟင်း ချက်နည်း

၇၄။ ကုလားပဲအဆန် သင်ပြီးကို ကျက်အောင် ပြုတ်၍ ကျက်လျှင် ဆီကိုချက်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်းသတ်ပြီး လျှင် ကုလားပဲကိုထည့်ပြုတ်၊ ရေကိုလည်းလောင်း၊ ငါးပိတစ်အတန်ခတ်၊ နွားနို့ကိုလည်းအတန်လောင်း၊ အရေမပြစ်မကျရှိလျှင် ချရမည်း ပဲသီးမှာလည်း သည် နည်းချက်ရမည်။

ဟင်းချက်နည်းကား-ဆားရည်တွင်ငမြင်းရင်းငါးပိ ကောင် ငါးသိုင်းရွှေ့ကိုခတ်၍ ရေကို ကျက်အောင်ကျို၊ ငသိုင်းမာလျှင်မကောင်း၊မခတ်နှင့်၊ရေကျက်လျှင် ဟင်း ရွက်ကို ရေစင်စင် ဆေး၍ခတ်၊ အင်တန်ကြာလျှင် စလောင်း အုပ်၍ချက်၊ ဟင်းရွက်ကျက်မှ အရသာ ကောင်း၏။

ငသိုင်း၊ ငမြင်းရင်း၊ ငကြင်း စသည် ငါးတစ်ကို အစိုခတ်၍ ချက်လိုလျှင် ယခင်နည်းတူ ဆား၊ ငါးပိ ခတ်၍ ရေကိုကျို၊ ရေကျက်လျှင် ဟင်းရွက်ကိုရေဆေး ၍ ခတ်ချက်၊ ဆူပြန်လျှင် ငါးတစ်အစုံလတ်လတ်ခတ်၍ ချက်၊ ငြုတ်သီးဖိမ်းကိုလည်း ချိုး၍ခတ်၊ စလောင်းအုပ် ၍ အင်တန်ကြာလျှင်ကျက်စေ၊ ကျက်မှချ၊ အရသာ ကောင်း၏။

ကုလဋ္ဌသူပ- ကုလားပဲဟင်းချက်နည်း ပြီး၏။

လောဏပဟံ-ဆားငန်နုတ်နည်း

၇၅။ ပွမ်းကိုအတန်လုံး၍ဟင်းအိုးသို့ ခတ်ပြီးလျှင် အသက်အောင့်၍ ယောက်မနှင့်နွပ်၊ တခါတန်သည်၊ နှစ်ခါတန်သည်ထည့်၊ ဆားငန်ပေ၍၏၊ သုံးကြိမ်စေ့မှု ဆားအသစ်ခတ်ရတတ်၏။

လောဏပဟံ-ဆားငန်နုတ်နည်း ပြီး၏။

ဟလိဒ္ဓိပဟံ-နန္ဒင်းနိုင်သည်ကို နုတ်နည်း

၇၆။ သင်္ဘောသီးကိုပိုးတီလှီး၍ထည့်၊ အင်တန်ကြာ လျှင်ယူ၍ပစ်၊ နန္ဒင်းကုန်၏။

ဟလိဒ္ဓိပဟံ-နန္ဒင်းနိုင်သည်ကို နုတ်နည်း ပြီး၏။

ငါးပိသမြိုင်ဘုတ်နည်း

၇၇။ ငါးပိကိုပိုင်း၍ အလယ်ခပ်ချိုင့်ချိုင့် အနား ခပ်ထူထူဘုတ်မှ နူးနပ်သည်၊ အကျက် ကောင်းသည်၊ အလယ်မို့ မို့ အနားပါးပါး ဝုံ့ပေါင်း ကဲ့သို့ ဘုတ်မှု အနားကို မီးလောင်၍ ခါးတတ်သည်။

ငါးပိသမြိုင်ဘုတ်နည်း ပြီး၏။

ငါးလူး၊ ငါးလဲ၊ ငါးပတ်တစ်တို့ကို ဆုတ်နည်း

၇၀။ ၎င်းတို့ကိုဘုတ်မူ အောက်မီးခဲကောင်း ရဲ့စေ၊ ၎င်းမီးခဲအပေါ်တွင်တင်၍ဘုတ်၊ အင်တန်ကြာလျှင် ပြာမလွင့်စေရအောင်ပြောင်းနှင့်မှတ်၊ ဖန့်ဖန့်သွေ့ သွေ့ ရှိအံ့ ထင်လျှင် အသစ်လှန်၍ မီးခဲတခြားတွင်တင်၊ ကျက်ခန့် တန်မှ အသာဆယ်၍ယူ၊ မနပ်တတ်လျှင် ပြန်၍ဘုတ်၊ ထိုသို့မဘုတ်မီ မီးခဲကြီးအရဲတွင် ယုတ်တရက်တင်၍ဘုတ် သည် ရှိသော် မီးခဲတွင် အသားအရေကပ်၍ ပြာအထွေး ထွေးနှင့် မကျက်စားမင်း ရှိတတ်သည်။ ။ တနည်း ငါးပိဘုတ်နည်း- ငါးပိကို ချင်းစိမ်း၊ ဆား၊ ငြုတ်၊ ကြက် သွန် အစုစု စားလိုသမျှ ထည့်၍ထောင်း၊ ကျေလျှင် စလောင်းအုံတွင်ထည့်၍ကပ်၊ ဆီစိုစိုရဲ့ခွဲဆွတ်၍ မီးကျိုး ကောင်းကောင်းတွင် လှန်ကာကင်။

ငါးလူး၊ ငါးလဲ၊ ငါးပတ်တစ်တို့ကိုဆုတ်နည်း ပြီး၏။

ဖရဏာပီတိ-ငါးပိသားရေကရာဘုတ်နည်း

၇၉။ အလျင်ဆိုအပ်ပြီးသောဆေးစုတို့ကိုထည့်၍ ထောင်း၊ ညက်လျှင်မြေအုတ်တချပ်တွင် ခွက်ခွက်ထွင်း၍ ငါးကိုဖက်နှင့်ထုပ်၍ ဝင်သာအောင်ထွင်း၍ထည့်၊ အုတ် တချပ်နှင့် သေသပ်စွာပိတ်၊ မီးပြင်းစွာတိုက်၊ အတန်ကြာ လျှင် မီးကိုဆုတ်၊ အရှိန်ပြင်း၍မီးပုလွန်းလျှင်ယူ။

ဖရဏာပီတိ-ငါးပိသားရေကရာလုပ်နည်း ပြီး၏။

နဝက-ငြုတ်ထောင်းနည်း

၈၀။ ကြက်သွန်နီ၊ ၎င်းအဖြူ၊ စပလင်၊ ချင်း၊ ဝက် ကြိမ်ဘူး၊ စည်းနဲဘူး၊ ပတဲကော၊ ပဲစဉ်းငုံပြုတ် တကျပ်စီ၊ ငါးလဘောငါးပိသုံးကျပ် ၎င်းကိုးကျပ်ကို ဆားအတန် ပြက်၍ ညက်အောင်ထောင်း၊ ပေါက်ဖက်နှင့် ထုပ်၍ ပေါင်းမှာပေါင်း။

နဝက-ငြုတ်ထောင်းနည်း ပြီး၏။

ကောဒသက-ငြုတ်ထောင်းနည်း

၈၁။ ဆိတ်ဖူး၊ ချင်း၊ ပတဲကော၊ ကန့်အိပ်၊ ဝက်ကြိမ် ဘူး၊ စည်းနဲဘူး၊ စပလင်ခေါင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ၎င်းအဖြူ၊ ငြုတ်မိုးမျှော်၊ သရက်ကင်း တကျပ်စီ ငါးလဘောငါးပိ အရိုးသင်ပြီးအချိန်နှစ်ဆယ်၊ ၎င်းကိုဆားအင်တန်ပြက်၍ ၎င်းဆေးစုနှင့်ထောင်း၊ ပေါက်ဖက်နှင့်ထုပ်၍ ပေါင်းမှာ ပေါင်း။

ကောဒသက-ငြုတ်ထောင်းနည်းပြီး၏။

ဒွါဒသက-ငြုတ်ထောင်းနည်း

၈၂။ ဆိတ်ဖူး၊ ငြုတ်ကောင်း၊ ပတဲကော၊ စပလင်၊ ကြက်သွန်နီ-ဖြူ၊ ချင်း၊ ငြုတ်မိုးမျှော်၊ ဆားလှော်၊ ငါးပိ ငါး၊ တကျပ်စီ၊ ပဲစဉ်းငုံအချိန်နှစ်ဆယ်၊ ၎င်းစုကို ဆား အင်တန်ပြက်၍ထောင်း၊ ပေါက်ဖက်နှင့် ထုပ်၍ပေါင်း။

ဒွါဒသက-ငြုတ်ထောင်းနည်း ပြီး၏။



သတ္တက-ဋြတ်ထောင်းနည်း

၈၃။ ငါးပိ၊ ငါး၊ ဆား၊ ကြက်သွန်နီ-ဖြူ၊ ဋြတ်၊ ချင်းအမျှစီညက်စွာထောင်း၊ ပဲစဉ်းငုံပြိတ်အင်တန်ထည့်၊ ရေကျက်နှင့်ဖျော်၍ စားလိုလျှင် သတ္တရာ၊ ရှောက်၊ မန် ကျည်းမှည့်၊ မရမ်းသီး၊ ဆီးသီး-တခုခုရေနှင့် ဖျော်၍သုံး လေ။

သတ္တက-ဋြတ်ထောင်းနည်း ပြီး၏။

တနည်း-ကောဒသက-ဋြတ်ထောင်းနည်း

၈၄။ ဆိတ်ဖူး၊ ဋြတ်ကောင်း၊ စပလင်၊ ပတဲကော၊ ကြက်သွန်နီ၊ ၎င်းအဖြူ၊ ရှမ်းဋြတ်၊ ချင်း-ရှစ်ပါး အမျှစီ ဆားလှော်၊ ငါးပိ၊ ငါး ညှို့သုံးပါးမှာ သင့်ရုံဖျော်၍စား၊ အကျိုးကား သလိပ်နာ၊ လေနာ၊ အဖိဏ္ဏ စသည်တို့ ပျောက်၏။

ကောဒသ-တနည်း ဋြတ်ထောင်းနည်း ပြီး၏။

ပသဒေါပပ-ဒရယ်ချေးခါးချက်နည်း

၈၅။ စားစချင့်ဘွယ်၊ လင်္ကာသွယ်ပိဋ္ဌ၊ ဒရယ်ချေး ခါး၊ တော်နည်းကြားအံ့၊ ခါးသည်တမာ၊ ရွက်သာတဆ၊ တည်ပြီးမှလျှင်၊ ဆယ်ဆညွန့်ရှင်၊ စပလင်တည်း၊ မြက် ပင်နနယ်၊ ဆ-နှစ်ဆယ်နှင့်၊ ခြောက်ဆယ် ဆတက်၊ ကန်စောရွက်ကို၊ ချိန်ချက်ကျကျ၊ ပေါင်းပြီးမှလျှင်၊ ညက် လှထွားထွား၊ ဒရယ်ဝါးသို့၊ မှတ်သားတတည်၊ ဝါး ကျည်ကိုမူ၊ ဒရယ်အူဟု၊ အယူစွဲမှတ်၊ တန်ရုံသွတ်၍၊ ရေ ငတ်တိရစ္ဆာန်၊ ရေသောက်ဟန်သို့၊ တော်တန်လေရုံ၊ ရေလောင်းတုံမှ၊ လုံအောင်ပိတ်သား၊ သင့်ရာထား၍၊ ခုနစ်နေ့လျှင်၊ စေခါစင်စစ်၊ ချေးခါးဖြစ်၏၊ ရေသစ် လျှောက်လဲ၊ မခွဲမပြစ်၊ ချက်သစ်အိုးနှင့်၊ အသင့်တော်ငြား၊ ငါးပိဆားက၊ စသည်မလွန်၊ ကြက်သွန်ချင်းစိမ်း၊ နံရိုန်း မွှေးမျိုး၊ ထည့်ရိုးမပျက်၊ ကျက်လေခါလျှင်၊ စားချင်သော ခါ၊ စားတို့ရာ၏၊ ပမာထိုတူ၊ မကြံမူကား၊ ဤလူလူ ရွာ၊ ဤနပ်မှာ၌၊ မှန်စွာချေးခါး၊ ရမည်ရှား၏၊ မတရား မှု၊ မုတ်ဆိုးပြုလည်း၊ ညစ်ကျူကျင့်ရိုး၊ အစားဆိုးကြောင့်၊ အကျိုးမဲ့ရာ၊ ပါယ်လေးရွာ၌၊ မှန်စွာမချွတ်၊ ခံရတတ်၏၊ အတတ်ကောင်းလှ၊ ကေန္တလျှင်၊ ကျမ်းမှ ထွက်ထား၊ တော်ရငြားမူ၊ စားလည်းစားရ၊ နောင်ဘဝလည်း၊ သုခ မှန်စွာ၊ ရလေရာသည်။ နတ်ရွာရောက်မည့် ချေးခါး တည်း။

ပသဒေါပပ-ဒရယ်ချေးခါးချက်နည်း ပြီး၏။

မန္တပူဇ-နာရီဆုပ်လုပ်နည်း

၀၆။ မြန်လူတိုင်းခွင်ဆင်ဖြူရှင်ဟု ဘုန်းအင်ကျော်  
 တိုးရှိန်တန်ခိုးနှင့်၊ သည်ပိုးစစ်မြေ၊ ယုဆောင်စေဟု၊ ချီ  
 လေရာရာဇိုလ်ပါ ရဲမက်၊ မပျက်ဆောင်ထ၊ ဩဇာရသာ၊  
 မြန်စွာအဟုတ်၊ နာရီဆုပ်ကို၊ တလုပ်စားက၊ သုံးတိုရမူ၊  
 ကာယဗလ၊ ဖြစ်ထမပြတ်၊ မမွတ်စာရေရှိတိုပေသည်၊ ဥပ  
 ဒေ သီးခြား၊ သရုပ်ထားအံ့၊ ကျွဲသားသွေ မှာ၊ နှစ်ပိဿာ  
 လျှင်၊ ကျက်စွာပြုတ်လျှင်း၊ ဆန်ဆေးခြင်းနှင့်၊ ထည့်လျှင်း  
 တို့ပေ၊ ပြုတ်သည်ရေကို၊ စင်စေခွဲခြမ်း၊ သွေ့စွာလှန်းမှ၊  
 မှန်ညက်လှအောင်း၊ ထောင်းထတိုလျှင်း၊ ဆန်ရင်းစသာ၊  
 ပိဿာချိန်မှန်၊ ဇီးဆံခွေခေါက်၊ ရှေးနောက် မခြား၊ ဤ  
 နှစ်ပါးလည်း၊ ငါးကျပ်စီသာ၊ ညီစွာစုမှတ်၊ ပန်းဝတ်  
 ကဲ့ကော်၊ ဝတ်ဆံသော်ကား၊ ဆေးတပါးဝယ်၊ ချိန်ထား  
 မပျက်၊ ကျပ်စီဘက်ဆို၊ ဇာတိပွိုလ်လေးညှင်းမလွင်းကြံ့  
 သွေး၊ ထည့်ရေးလေးတူ၊ ယုတို့မပြတ်၊ ချိန်မှတ်တကွ၊  
 တကျပ်ခွဲသား၊ ခွဲသည်လည်းကောင်း၊ သွေးရှုံ့ဂေါင်းရာ၊  
 သကာသကြား၊ ဤနှစ်ပါးလည်း၊ ချိန်ထားမပိတ်၊ ကျပ်  
 အစိပ်စီ၊ ထိုပြီတထွေ၊ ရေမရာရာ၊ ဂေါ်ကာခီရံ၊ ကြံရေ  
 လည်းကောင်း၊ နှစ်ပါးပေါင်းမှီ၊ ငါးကျပ်စီထည့်၊ ချိန်ညီ  
 ဆတက်၊ ထန်းလျက်ထန်းဖို၊ ပိဿာဆိုတော့၊ ချီစွာ  
 အလွန်၊ ကောင်းမွန်ရသာ၊ ချက်သောခါလည်း၊ ဝင်းရာ  
 ဇမတ်၊ ကာလတ်ရဲဆီး၊ ပွဲလမ်းနီး၍၊ မီးလည်းအသင့်၊  
 သဘောချင့်ထောက်၊ ရွှေမြောက်ဝဠုန်၊ တောင်ဟုန်  
 ကြီးဘိ၊ နရတိကား၊ ရေနဂါးတည့်၊ ကြီးဘိကေသရာ၊  
 နေရာအပို၊ တည့်ပြီး၍လျှင်၊ ထင်းမီးဇီးသား၊ မွေညား

ယောက်မ၊ မစပ်ရတည့်၊ ကာထတမူ၊ ထွက်သူမဝင်၊  
 ဝင်သူမထွက်၊ ခွက်ပေါ်ထက်မှာ၊ ကြက်လေမျက်နှာ၊  
 ကာရံရာ၏၊ ပမာတန္တူ၊ ထိုပုံပြု၍၊ အာယုရှည်မည့်  
 ဆေးကျော်တည်း။ [ဇီသားယောက်မနှင့်မွေရမည်။]

မန္တပူဇ-နာရီဆုပ်လုပ်နည်းပြီး၏။

သုခဘောဇိ-နာရီဆုပ်လုပ်နည်း

၀၇။ ဆန်ကြမ်းထမင်းကိုရေစင်စွာဆေး၍ နေမှာ  
 လှန်းခြောက်လျှင်လျော်၊ ဆား၊ ငြုတ်ကောင်း၊ ချင်း  
 သင့်တော်အောင်ခတ်၊ ညက်အောင်ထောင်း၊ ဝါးကျည်  
 တောက်နှင့် သွတ်ပြီးလျှင် ခရီးဝေးစစ်မြေအရပ်သို့  
 ဆောင်လေ၊ ဆီးဖြူ၊ ဂုံညှင်းခံစားလျှင်တနေ့လုံးအဆာ  
 အမွတ်ခံ၏၊ ဆန်တစလယ်လုပ်လျှင် တလစားရ၏။

သုခဘောဇိ-နာရီဆုပ်လုပ်နည်းပြီး၏။

အမြဲတခါယိ-မက်မန်းဥကြော်နည်း

၈၀။ မက်မန်းဥကို စင်စွာဆေး၍ ပန်းကန်နှင့် ထည့်ပြီးလျှင် ပေါင်းတင်၊ ၎င်းကိုပြုတ်စသည်တို့နှင့် ကြော်၊ ရှမ်းခေါ်မက်မန်းဥမြန်မာခေါ်ပရွက်နီဥ။

အမြဲတခါယိ-မက်မန်းဥကြော်နည်းပြီး၏။

သုခကာရီ-ချဉ်ပေါင်ချက်နည်း

၈၉။ ငါးပတ်ငါးပိဖြစ်စေ၊ ငါးခြင်းရဉ်းငါးပိဖြစ်စေ ရေဝမ်းပြဉ်းသားတို့ကိုပယ်၊ အသားကိုယူ၍ တောက်တောက်စဉ်းပြီးလျှင် ဆုံမှာထောင်း၊ ၎င်းငါးပိထောင်း ငှိ-ဖြစ်စေ၊ ရှိ-ဖြစ်စေ အင်အားကိုထောက်၍ ထား၊ ငါးသိုင်းခြောက်ကိုလည်း အရိုးမပါစေရ၊ သင်ပြီးလျှင် ညက်အောင်ထောင်း၊ ၅-၂-တန်သည်၊ ငှိ-တန်သည် အင်အားကိုထောက်၍ ပန်းကန်တလုံးနှင့် ထား၊ ကြက်သွန်နီကိုလေးစိတ်ခွဲ၊ ပြုတ်မှာလည်း ၂-တောင့် ၃-တောင့်အစိမ်းဖြစ်လျှင်ခွဲ၊ ပန်းကန်တလုံးနှင့်ထား၊ ချဉ်ပေါင်ညွန့်ကိုချိုး၍ အရွက်နုလွန်းလျှင်ရွက်ရင့်အရိုးမပါစေရ၊ အညွန့်နှစ်စုအရွက်တစုထည့်၊ ရေဆေးပြီးလျှင် ရေစင်အောင်ကျင်း၍ထား၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်ကို ထောက်၍ ဆီကိုကျက်အောင်ချက်၊ ဆီကျက်သည်ကာလ ကြက်သွန်နီနှင့်ပြုတ်သီးကိုခတ်၊ ပြုတ်၊ ကြက်သွန်နီနှင့်မှလျှင် ချဉ်ပေါင်ခတ်၊ အောက်အထက် လှန်း၊ စလောင်းအုပ်၍ထား၊ ချဉ်ပေါင်နှမ်း၍နှောမိသည်ကာလ ထောင်း၍ ထားသောငါးပိရေကိုလောင်း၊ ၎င်းငါး

သိုင်းမှုန့်ကိုလောင်း၊ ဆားမှာဟင်းကိုထောက်၍ ပန်းကန်မှာထည့်၊ ရေခွေးဖျော်၊ ဆားရေကိုစစ်၍ခတ်၊ ရေနံလျှင်ထပ်၍လောင်း၊ အုပ်၍ချက်၊ စားတွင်းကောင်းလှသည်။

သုခကာရီ-ချဉ်ပေါင်ချက်နည်းပြီး၏။

စားထော်ချက်ကျမ်းပြီးပြီ။

[သက္ကရာဇ် ၁၂၂၀-ခု တပို့တွဲလပြည့်ကျော် ၉-ရက်နေ့ နေ့ ၂-ချက်တီးကျော်အချိန်တွင် ရေးကူး၍ ပြီးအောင်မြင်သည်။ သာဓု သာဓုခေါ်စေသော်၊ နိဗ္ဗာနပစ္စယောဟောတု။]