

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဝန်စာရေးတော်မင်း-ဦးကောင်း ရေး  
မြန်မာပြည် ဆေးပညာအဖွဲ့ချုပ်ကြီးမှ  
သင်ကြားရန် ပြခန်းထားသော

နရသုခိကျမ်း နှင့်  
နယမာလာကျမ်း၊ နယရာသီကျမ်း  
နရဩသဓကျမ်း၊ နရတန်ဆောင်ကျမ်း

တို့ကို  
တပေါင်းတစည်းတည်း ပုံနှိပ်လုပ်ဆောင်ထားအပ်သော

## နရငါးတွဲမူရင်း

### ဆေးကျမ်းကြီး

ပဉ္စမအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခြင်း

မူပိုင်ရှင်

ဦးဘသက်-ဧကပုတို့၏ သားသမီး  
မောင်စော၊ မောင်-ကြည်ကြည်  
မြန်မာဝိဇ္ဇာကုမ္ပဏီလီမိတက်  
နံပါတ် (၄၆-၄၇) မိမိလုံ ဈေးရံ  
မန္တလေးမြို့။

၁၃၃၂-ခု၊ တန်ခူးလ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

## နိဒါန်း က ဝိ ဝိ လ က

ဝိဝဇ္ဇာ၊ ကပ်ကမ္ဘာတွင်၊ ပဌမာမ္ဘ၊ ပကတုးက၊ ရန်ဆူး  
ဖျောက်ပယ်၊ သစ်အံ့နှယ်ဟု၊ ဖြိုးကြွယ်မေ့၊ ဩကာသကို၊  
သွန်းချခြင်းခြင်း၊ တုန်ရိုက်ခြင်းလျက်၊ သောင်းအနန္တာ  
သတ္တဝါအား၊ သက်သာရမှု၊ ကမ္ဘာပြုထက်၊ နှစ်စု ပြန်ပြန်၊  
ဒေးကြောင်းဖန်လျက် မြန်စေ့ညှာ၊ တံဆိပ်သာသည်၊ ပမာပုံလား  
ရွှေရထား၏၊ ဦးဖျားသွင်ဖြင့်၊ အဆင်တင့်၍၊ ယဉ်ယဉ်ရပ်ဝါ၊  
ပေါ်ထွန်းရာဟု၊ မန္တလာမည် တိုင်းရွှေပြည်၏၊ သညီခေါ်ဝေ  
ချေးချီတော် မီ ရုံ ဆိုင်နံပါတ် ( ၄၆-၄၇ ) မြန်မာပိဋကတ်  
စာအုပ် ဆိုင်ရှင် ( ဦးဘသက် - ခေါ်ပု ) တို့၏ သား  
( မောင်အေးမောင်၊ သီး-အကြည် ) တို့က နှစ်နှိက်ဖြိုးကြွယ်၊  
ပေါ်ယယ်စေနာ၊ ကျိုးနှစ်ဖြာဟု၊ အတ္ထာ၊ ပရ၊ ရွယ်ထောက်ဆ  
လက်၊ ကာလရွေးခါ၊ အတိတာက၊ နေဝါဉာဏ်၊ ပုံစံတောင်း  
လည်သို့၊ ဉာဏ်ရည်တပြေး၊ ဝန်စာရေးဟု၊ နှုတ်တေးပွဲမည်၊  
( ဦးကောင်း ) သည်လျှင်၊ မြင့်ရှည်အရွယ်၊ လူအဝန်အား၊ အညွန့်  
သစ်သစ်၊ မိုးနှုတ်မြစ်သို့၊ အနှစ်ပြည့်စုံ၊ လောကီလောကုတ္တိ အာရုံရွေးရွ  
ရေးပြုစုသား၊ ဆေးမှုသိပ္ပ၊ ကမ်းဘက် ကျအောင်၊ နရသုခ၊  
အစရှိဖြင့်၊ လောကီပညာ၊ ကျမ်းဂါးဖြာကို၊ သေချာခဲဆစ်၊  
စုဆောင်းလစ်၍၊ သစ်သစ်လွင်လွင်၊ တော်သုံးမင်ဖြင့်၊ စက်တင်  
ပုံနှိပ်၊ ယုန်သော်ရိပ်သည်။ ။ တံဆိပ်ညွန့်ရှည် နိဒါန်းတည်း။

ဤနိဒါန်း၌ ကျမ်းဂါးကျမ်းလုံး ဝန်စာရေး-ဦးကောင်းပြုစုခြင်းမဟုတ်  
နရသုသမကျမ်းမှ ကြွင်းသော ဆေးကျမ်းများသာ ဦးကောင်း ပြုစုသော  
ကျမ်းဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း များစွာသိလိုက်၍ ဦးကောင်း ပြုစုသော  
ကျမ်းဟူ၍ ဆိုသတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ထုတ်ဝေသူ - ဦးညွန့်ရင် (ညွန့်စာပေ) ရေးလမ်း၊ စစ်ကိုင်း  
ထုတ်ဝေခွင့် အမှတ် (၀၇၂၄)

ထုတ်ဝေသည့်နေ့-၁၉၇၀-ခု၊ ဧပြီလ၊

စာအုပ်ရေ ( ၂၀၀၀ )

ရိုက်နှိပ်သူ - ဦးအောင်သိန်း ရိုက်နှိပ်ခွင့် (မြ-၀၁၂၀၆ )  
၀၅-လမ်း (၃၃-၃၄ လမ်းအတွင်း) မလွန်ရပ်  
မန္တလေးမြို့



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

| ၁=နရသုမိကျမ်း မာတိကာ |   |        | က |
|----------------------|---|--------|---|
| ဦးရေ                 | အကြောင်းအရာ   | နံပါတ် |   |
|                      | ရတနတ္ထယပဏာမ   | ၁      |   |
| ၁                    | နိဒါန်းလင်္ကာ   | ၂      |   |
| ၂                    | သံမားဆရာတို့ သိရမည့်အင်္ဂါကိုပြခြင်း                            | ၂      |   |
| ၃                    | ဝိမိသုံးပါးစသော ဥတုပိုင်းကို ဇယားပုံစံတို့နှင့် တကွပြခြင်း      | ၄      |   |
| ၄                    | ဥတုသုံးပါးတို့၏ ရက်ပိုင်းစသည်တို့ကို ဇယားပုံစံနှင့်တကွ ပြခြင်း  | ၇      |   |
| ၅                    | ဒေသသုံးပါးကို ပြခြင်း   | ၁၄     |   |
| ၆                    | ဓာတ်ငါးပါးတို့၏ အဆုံးအဖြတ်                                      | ၂      |   |
| ၇                    | အရှယ်ငါးပါးကို ပြခြင်း  | ၁၀     |   |
| ၈                    | အမျိုးငါးပါးကို ပြခြင်း   | ၂      |   |
| ၉                    | သည်းခြေပျက်ငါးပါးကို ပြခြင်း                                    | ၂၀     |   |
| ၁၀                   | နွေစဉ်လိုက် ဓာတ် ရက်စသည်တို့ကို ပြခြင်း                         | ၂      |   |
| ၁၁                   | ငှက်ဖျားစသည်တို့ကို ပြခြင်း                                     | ၂၂     |   |
| ၁၂                   | ဥတုသုံးပါးတို့၏ လက္ခဏာကိုပြခြင်း                                | ၂၃     |   |
| ၁၃                   | ခုလ္လာရောဂါ၏ လက္ခဏာကိုပြခြင်း                                   | ၂၄     |   |
| ၁၄                   | သုဓေတို့၏ ဓာတ်လက္ခဏာကိုပြခြင်း                                  | ၂၅     |   |
| ၁၅                   | မိန်းမတို့၌ဓာတ်ပျက်သောအားဖြင့် သွေးလက္ခဏာကိုပြခြင်း             | ၂၆     |   |
| ၁၆                   | သားဘွားသောမိန်းမတို့အား ဥတုနှင့်လျော်စွာ ဓာတ်လက္ခဏာကိုပြခြင်း   | ၂      |   |
| ၁၇                   | သုဇယနာ၏လက္ခဏာပြခြင်း  | ၂၇     |   |
| ၁၈                   | သွေးသက်၊ သွေးတက် လက္ခဏာကိုပြခြင်း                               | ၃၀     |   |
| ၁၉                   | ဝမ်းလားခြင်းအပြား ခြောက်ပါးတို့ကို ဓာတ်ဆေးအာဟာရနှင့်တကွ ပြခြင်း | ၃၂     |   |



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ခ

နရသုဒ္ဓိကျမ်း မာတိကာ

| ဦးရေ | အကြောင်းအရာ   | နံပါတ် |
|------|---|--------|
| ၂၀   | ဇာတ်ကြိုက်အရသာတို့ကိုပြခြင်း                                    | ၃၂     |
| ၂၁   | ဇာတ်တို၏အခိုက်အချုပ်ကိုပြခြင်း                                  | ၃၃     |
| ၂၂   | ဥတုရာသီကြိုက် အစာပေးရန်ကိုပြခြင်း                               | ၃၄     |
| ၂၃   | ရောဂါရောက်ခြင်းအကြောင်းကိုပြခြင်း                               | ၃၆     |
| ၂၄   | ဧည့်အလိုက်ရောဂါနှင့် အစာပေးရန်တို့ကို<br>ပြဆိုခြင်း             | ၄၇     |
| ၂၅   | အချိန်နှင့်ပိုင်းခြား၍ ရောဂါရောက်ဟန်တို့ကို<br>ပြဆိုခြင်း       | ၃၈     |
| ၂၆   | အရွယ်နှင့်ပိုင်းခြား၍ ရောဂါရောက်ဟန်တို့ကို<br>ပြဆိုခြင်း        | ။      |
| ၂၇   | နှေ့စဉ်လိုက်၊ နာသက်ရက်ကို ပြဆိုခြင်း                            | ၄၀     |
| ၂၈   | ဇာတ်ဆောင်၊ ဇာတ်ပျက် စသည်တို့ကိုဇယား<br>ပုံစံနှင့်တကွ ပြဆိုခြင်း | ။      |
| ၂၉   | သုနာတို့မှိုက်သောအရသာကို တွက်ချက်ရန်                            | ၄၂     |
| ၃၀   | ကျောက်ရောဂါတို့ကိုပြဆိုခြင်း                                    | ၄၃     |
| ၃၁   | ဆေးပင်၏လက္ခဏာတို့ကိုပြဆိုခြင်း                                  | ၄၅     |
| ၃၂   | ရာသီကြိုက်ဆေးကိုပြခြင်း   | ။      |
| ၃၃   | ဆေးဝါးကြီးကို ရေလဲနှင့်တကွပြခြင်း                               | ၄၆     |
| ၃၄   | ဆေးလေးပါးတို့၏ အာနိသံသကိုပြခြင်း                                | ၄၈     |
| ၃၅   | သုငယ်နာဆေးတို့ကိုပြခြင်း  | ၅၃     |
| ၃၆   | ရင်ဘတ်နာဆေး   | ၅၅     |
| ၃၇   | အစာမှားဆေး  | ၅၆     |
| ၃၈   | မက္ခရ၊ မက္ခဝါဆေး  | ။      |
| ၃၉   | ရေငတ်ဝမ်းကျဆေး  | ၅၇     |
| ၄၀   | အနီးသွေးသက်ဆေး  | ၅၈     |
| ၄၁   | ခြင်းသရိုက်ဆေး  | ။      |

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

## နရသုခိကျမ်း မာတိကာ

၈

| ဦးရေ | အကြောင်းအရာ                               | နံပါတ် |
|------|---|--------|
| ၄၂   | တောင်ငူနာဆေး                              | ၅၉     |
| ၄၃   | အုဆုံးထွက်ဆေး                             | ၆၀     |
| ၄၄   | ရိမြို့ရိနီဆေး                            | ၆၁     |
| ၄၅   | ဖျဉ်းစွဲရောဂါဆေး                          | ၆၂     |
| ၄၆   | ဩဇာပုဗ္ဗင်္ဂမလင်္ကာရ                      | ၆၃     |
| ၄၇   | ဆဲနစ်ရာသီဆေးတို့ကို ခယားစောက်နှင့်ပြခြင်း | ၆၄     |
| ၄၈   | ဆေးဝါကြီးအကျိုးကိုပြခြင်း                 | ၆၅     |
| ၄၉   | ဆေး၏အရသာခတ် အနိုးတို့ကိုပြခြင်း           | ၇၁     |
| ၅၀   | နိဂုံး                                    | ၇၅     |

နရသုခိကျမ်း မာတိကာ ပြီး၏။

## ၂-နယမာလာကျမ်း မာတိကာ

|    |  |    |
|----|--|----|
|    | ရတနတ္ထယပဏာမ  | ၇၇ |
| ၁  | နိဒါန်းလင်္ကာ  | ၇၈ |
| ၂  | ဆေး၏အမည်ကိုပြခြင်း                                   | ၇၉ |
| ၃  | သန္ဓေနှုတ်ပိုက်ဆေး                                   | ၈၀ |
| ၄  | ပဋိသန္ဓေပျက်ဆေး                                      | ၈၁ |
| ၅  | မီးတွင်းမီးယပ်နှင့် စပ်လျဉ်းသောဆေးတို့ကို ပြဆိုခြင်း | ၈၂ |
| ၆  | မြစ်ခြင်းပြီး မြွေကိုက်၊ ခွေးရူးကိုက်ဆေး             | ၈၃ |
| ၇  | သုဝဏ်နာနှင့် စပ်လျဉ်းသော ဆေးတို့ကိုပြခြင်း           | ၈၄ |
| ၈  | ဖျားခြင်းသုံးပါးကိုပြခြင်း                           | ၈၅ |
| ၉  | လေငန်းရောက်သောလက္ခဏာရှစ်ပါးစသည် တို့ကိုပြခြင်း       | ၈၆ |
| ၁၀ | သီရိမနောကဆေးကိုပြခြင်း                               | ၈၇ |

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

မ

နယမာလာကျမ်း မာတိကာ

| ဦးစရ | အကြောင်းအရာ  | နံပါတ် |
|------|--|--------|
| ၁၁   | သာဓာရဏဆေးကိုပြခြင်း  | ၉၉     |
| ၁၂   | ကြောင်ပန်းကလာပ်ဆေးကိုပြခြင်း                                 | ၁၀၀    |
| ၁၃   | ဝန်း၏လက္ခဏာကိုပြခြင်း  | ၁      |
| ၁၄   | မဟာဟလိဒ္ဓဆေးကိုပြခြင်း                                       | ၁၀၁    |
| ၁၅   | ဟလိဒ္ဓရဏ္ဏဆေးကိုပြခြင်း                                      | ၁      |
| ၁၆   | သဒ္ဓိပတိတ်ငန်းဆေးကိုပြခြင်း                                  | ၁၀၂    |
| ၁၇   | နှာ-မျက်စဉ်းဆေးကိုပြခြင်း                                    | ၁      |
| ၁၈   | ရေငတ်ဆေးကိုပြခြင်း   | ၁၀၃    |
| ၁၉   | ဇီဝကဆေးနည်းကိုပြခြင်း  | ၁      |
| ၂၀   | ကန့်ချပ်ပေါင်းဆေးကိုပြခြင်း                                  | ၁၀၄    |
| ၂၁   | ကန့်ချပ်ဆယ်ပုံခွဲဆေးတို့ကိုပြခြင်း                           | ၁၀၅    |
| ၂၂   | ဆေးပုလဲကလာပ်ဆေးကိုပြခြင်း                                    | ၁၀၈    |
| ၂၃   | မြိတက်၊ ခွေးဝန်းဘက်၍ ရောင်ခြင်းခြောက်ပါး<br>လက္ခဏာကိုပြခြင်း | ၁၀၉    |
| ၂၄   | အဘယာဝိပ္ပလိဆေးကိုပြခြင်း                                     | ၁၁၁    |
| ၂၅   | သဒ္ဓိပတိတ်ပဒေသာဆေးကိုပြခြင်း                                 | ၁      |
| ၂၆   | အနာပေါက်နှင့်စပ်လျဉ်းသမျှကို<br>လက္ခဏာနှင့်တကွ ဆေးကိုပြခြင်း | ၁၁၆    |
| ၂၇   | ရန်းတမဲနာ၏ လက္ခဏာဆေးကိုပြခြင်း                               | ၁၁၇    |
| ၂၈   | အနာပေါက်ဆေးကိုပြခြင်း  | ၁၁၈    |
| ၂၉   | ကျောက်ရောဂါနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်ဆေးတို့ကို<br>ပြခြင်း           | ၁၁၉    |
| ၃၀   | ပါဒရက်နှင့်စပ်လျဉ်းသောဆေးတို့ကိုပြခြင်း                      | ၁၂၂    |
| ၃၁   | ဆီးပူနှင့်စပ်လျဉ်းသော ဆေးတို့ကိုပြခြင်း                      | ၁      |
| ၃၂   | လူ ဖျံနာနှင့် စပ်လျဉ်းသောဆေးတို့ကိုပြခြင်း                   | ၁၂၅    |
| ၃၃   | ကုဋနုနာတို့ကို ကုသရန်ဆေးကိုပြခြင်း                           | ၁၂၇    |



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

## နယမာလာကျမ်း မာတိကာ

၆

| ဦးရေ | အကြောင်းအရာ                             | နံပါတ် |
|------|---|--------|
| ၃၄   | အတိသာရစသော ဝမ်းလားခြင်းဆေးကိုပြခြင်း    | ၁၂၈    |
| ၃၅   | မြင်းသရိုက်ဆေးတို့ကိုပြခြင်း            | ၁၃၀    |
| ၃၆   | ပါဒကေဆေးတို့ကိုပြခြင်း                  | ၁၃၂    |
| ၃၇   | နဝဂုံလိလျာပွတ်ဆေးကိုပြခြင်း             | ၁၄၀    |
| ၃၈   | ကရေမိမည်သော အပုပ်လေဆေး                  | ၁      |
| ၃၉   | ကျပ်ထုပ်ဆေး                             | ၁၄၁    |
| ၄၀   | သုငယ်နာ အပူလျှံဆေး                      | ၁      |
| ၄၁   | မီးယပ်ဝမ်းဖျက်နှင့် နှာခေါင်းဖွတ်သိုဆေး | ၁၄၂    |
| ၄၂   | ရာသီမြုပ်ခြင်းစသောဆေး                   | ၁၄၃    |
| ၄၃   | ကိုယ်ရောင်ဝမ်းဘော စသောဆေး               | ၁၄၄    |
| ၄၄   | မဟာကပ္ပရာဗိဆေး                          | ၁၄၅    |
| ၄၅   | ဝမ်းဘော ဝမ်းရောင်ဆေး                    | ၁      |
| ၄၆   | ပိတ်ဝမ်းကိုက်ဆေး                        | ၁၄၆    |
| ၄၇   | ဟိဂုံလစုမ္ဗိဆေး                         | ၁၄၇    |
| ၄၈   | ရာဇသိင်္ဂဆေး                            | ၁      |
| ၄၉   | သတ္တဝါသ ဝန်းသန္တိပါတ်ဆေးကြီး            | ၁၄၈    |
| ၅၀   | သီတာသာရနှင့် သီတာဖလဆေးကြီး              | ၁၅၂    |
| ၅၁   | ပဉ္စကူလဆေး                              | ၁၅၃    |
| ၅၂   | ကဏ္ဍောလအဓိမာနဆေး                        | ၁၅၄    |
| ၅၃   | ဆေးနီကြီး                               | ၁၅၅    |
| ၅၄   | ကဏ္ဍောလမရုသာရဆေး                        | ၁      |
| ၅၅   | မဟာကဏ္ဍောလိ ကွန်ချာဆေး                  | ၁၅၆    |
| ၅၆   | သီရိမနောဃဆေး                            | ၁၅၇    |
| ၅၇   | သုငယ်နာဆေး                              | ၁၅၈    |
| ၅၈   | မီးယပ်သွေးလွန်ဆေး                       | ၁၅၉    |
| ၅၉   | မြွေကင်း စသော နှာဆေး                    | ၁၆၀    |

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၈

## နယမာလာကျမ်း မာတိကာ

| ဦးရေ | အကြောင်းအရာ                    | နံပါတ် |
|------|--------------------------------|--------|
| ၆၀   | သမင်ရက်ကုသုံး                  | ၁၆၁    |
| ၆၁   | မြင်းသရိုက်ဆေး                 | ၂      |
| ၆၂   | ဝိသန္ဓရာဆေးကိုပြခြင်း          | ၁၆၂    |
| ၆၃   | ဆေးအမည်များကို မှာချက်စကားပြင် | ၂      |
| ၆၄   | ဇာတိဝင်ဆေး ခယားစောက်ပုံ        | ၁၆၃    |
| ၆၅   | လဝင်္ဂါဒိစုဏ္ဏဆေး ခယားစောက်ပုံ | ၂      |
| ၆၆   | ကျမ်းပြီးနိဂုံး                | ၁၆၄    |

နယမာလာကျမ်း မာတိကာပြီး၏။

## ၃=နယရာသီကျမ်း မာတိကာ

|    |  |     |
|----|--|-----|
|    | နိဒါန်းပဏာမ  | ၁၆၅ |
| ၁  | ခတ်ခြောက်ပါးတို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံ အစာပေးပုံ တို့ကိုပြခြင်း | ၂   |
| ၂  | ဘင်နာဆေး စသည်တို့ကိုပြခြင်း                            | ၁၆၆ |
| ၃  | သုဇယ်နာဆေး စသည်တို့ကိုပြခြင်း                          | ၁၆၇ |
| ၄  | မြင်းသရိုက်သွေးရပ် စသည်တို့ကိုပြခြင်း                  | ၁၆၈ |
| ၅  | ဒဏ်ထိခိုက်ခြင်းစသောဆေး                                 | ၁၆၉ |
| ၆  | မီးတွင်း မီးယပ် စသောဆေး                                | ၁၇၀ |
| ၇  | ကျောက်ရောဂါဆေး   | ၁၇၁ |
| ၈  | အိပ်စက်မပျော်ခြင်း စသောဆေး                             | ၁၇၂ |
| ၉  | လူပျိုနာစသောဆေး  | ၁၇၃ |
| ၁၀ | ဝမ်းကျရေငတ်စသောဆေး                                     | ၁၇၄ |
| ၁၁ | မီးတွင်းကိုယ်ရောင်စသောဆေး                              | ၁၇၅ |
| ၁၂ | ဝမ်းသွေးလွန်စသောဆေး                                    | ၁၇၆ |
| ၁၃ | ချောင်းဆိုးရောဂါစသောဆေး                                | ၁၇၇ |
| ၁၄ | မွေးရူးပြန်ဆေး   | ၁၇၈ |

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

| နယရာသီကျမ်း မာတိကာ        |                                    | ဆ      |
|---------------------------|------------------------------------|--------|
| ဦးရေ                      | အကြောင်းအရာ                        | နံပါတ် |
| ၁၅                        | မီးဘွားလွယ်ခြင်းစသောဆေး            | ၁၇၉    |
| ၁၆                        | ရာသီသွေးကိုညှိစေသောဆေး             | ၁၈၀    |
| ၁၇                        | ကျောက်ရောဂါနှင့် စပ်လျဉ်းသောဆေး    | ၁၈၁    |
| ၁၈                        | အသမာပေါက် စသောဆေး                  | ၁၈၃    |
| ၁၉                        | လိင်ဝင်ရောဂါ စသောဆေး               | ၁၈၄    |
| ၂၀                        | မီးယပ်သွေးကို ညှိစေသောဆေး          | ၁၈၅    |
| ၂၁                        | မြေကိုင်ခြင်း စသောဆေး              | ၁၈၆    |
| ၂၂                        | တင်းတိပ်ခြင်း စသောဆေး              | ၁၈၇    |
| ၂၃                        | ပန်းနာရောဂါ စသောဆေး                | ၁၈၈    |
| ၂၄                        | ချောင်းခြောက်ရောဂါ စသောဆေး         | ၁၈၉    |
| ၂၅                        | သုငယ်နာသွေးဆေးကိုပြုခြင်း          | ၁      |
| ၂၆                        | အောက်ပိုင်းဓန့်တက်သော ပါဒရက်ဆေး    | ၁၉၀    |
| ၂၇                        | သုငယ်ဝမ်းလား ဆေးနီငယ်              | ၁၉၁    |
| ၂၈                        | အပင်းကျခြင်း စသောဆေး               | ၁      |
| ၂၉                        | ဝမ်းလား,ဝမ်းကိုက် စသောဆေး          | ၁၉၂    |
| ၃၀                        | လျှာပွတ်ဆေး စသည်ကိုပြုခြင်း        | ၁၉၃    |
| ၃၁                        | ရင်နာ,လေချုပ်ဆေး                   | ၁၉၄    |
| ၃၂                        | ရိညောင်း ရိနာ စသောဆေး              | ၁၉၅    |
| ၃၃                        | အော့အန် ဝမ်းကျဆေး                  | ၁၉၆    |
| ၃၄                        | နားကိုက်, နားအူ စသောဆေး            | ၁၉၇    |
| ၃၅                        | ဆီးအောင့်ခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသောဆေး | ၁      |
| ၃၆                        | ပွေး, ဝဲ, နှုနာ, သမင်ရက် စသောဆေး   | ၁၉၈    |
| ၃၇                        | လောကသာရဆေးကြီး                     | ၁၉၉    |
| ၃၈                        | နိဂုံး                             | ၂၀၀    |
| နယရာသီကျမ်း မာတိကာ ပြီး၏။ |                                    |        |



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

## ၈ ၄-နရဩသဓကျမ်း မာတိကာ

| ဦးရေ | အကြောင်းအရာ  | နံပါတ် |
|------|--|--------|
| ၁    | နိဒါန်းပဏာမ  | ၂၀၂    |
| ၂    | သုဇယိနာဓာတ်အာဟာရပေးပုံ                               | ၂      |
| ၃    | တိန်းပြိုကိုယ်ရောင် စသော ရောဂါကို<br>ဓာတ်အာဟာရပေးပုံ | ၂၀၃    |
| ၄    | ရာသီပန်းစသောမီးယပ်ကိုဓာတ်အာဟာရပေးပုံ                 | ၂၀၄    |
| ၅    | မီးယပ်သွေးငုပ်စသည်ကို ဓာတ်အာဟာရပေးပုံ                | ၂၀၅    |
| ၆    | ထုံနာ ကျဉ်နာ စသည်တို့ကို ဓာတ်အာဟာရပေးပုံ             | ၂၀၆    |
| ၇    | နားလေး၊ နားအူ စသည်တို့ကို ဓာတ်အာဟာရ<br>ပေးပုံ        | ၂၀၇    |
| ၈    | ဝက်ရှူးနာစသည်တို့ကို ဓာတ်အာဟာရပေးပုံ                 | ၂၀၈    |
| ၉    | လေရောဂါစသည်တို့ကို ဓာတ်အာဟာရပေးပုံ                   | ၂၀၉    |
| ၁၀   | ဥတုသုံးပါးနှင့် လျော်ရာဓာတ်အာဟာရပေးပုံ               | ၂၁၀    |
| ၁၁   | အသားအရေ ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်းစသော<br>ဓာတ်အာဟာရပေးပုံ      | ၂၁၁    |
| ၁၂   | ပါဗရက်နာ စသည်တို့ကို ဓာတ်အာဟာရပေးပုံ                 | ၂၁၃    |
| ၁၃   | ဝမ်းလားခြင်းခြောက်ပါးကို ဓာတ်အာဟာရ<br>ပေးပုံ         | ၂၁၅    |
| ၁၄   | ဆီးအောင့်ခြင်းစသည်ကို ဓာတ်အာဟာရပေးပုံ                | ၂၁၆    |
| ၁၅   | သွေး၊ သလိပ်၊ လေ အစဉ်တို့ကို အာဟာရပေးပုံ              | ၂၁၇    |
| ၁၆   | ကျပ်နာစသည်တို့ကို ဓာတ်အာဟာရပေးပုံ                    | ၂၁၈    |
| ၁၇   | သွေးကင်း၊ သလိပ်ကင်း စသည်ကို ဓာတ်အာဟာရ<br>ပေးပုံ      | ၂၁၉    |
| ၁၈   | လောကသာရ ဆေးကိုပြခြင်း                                | ၂၂၀    |
| ၁၉   | ကျမ်းပြီး နိဂုံး                                     | ၂၂၁    |

နရဩသဓကျမ်း မာတိကာ ပြီး၏။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

| ၅-နရတန်ဆောင်ကျမ်း မာတိကာ |   | ဈ      |
|--------------------------|---|--------|
| ဦးရေ                     | အကြောင်းအရာ                                     | နံပါတ် |
| ၁                        | ရတနတ္ထယပဏာမ                                     | ၂၂၃    |
| ၂                        | နိဒါန်းလင်္ကာ                                   | ၂      |
| ၃                        | လောက၏ဗျူဟာကိုပြခြင်း                            | ၂၂၄    |
| ၄                        | ဝိမိအယာဉ် စသည်တို့ကိုပြခြင်း                    | ၂      |
| ၅                        | ရာသီဥတုပျက်ခြင်း စသည်ကိုပြခြင်း                 | ၂၂၅    |
| ၆                        | အာဂန္တုကရက်ကိုပြခြင်း                           | ၂      |
| ၇                        | အာယုဝေဒနရက်ကိုပြခြင်း                           | ၂၂၆    |
| ၈                        | အာယုဟာယနရက်ကိုပြခြင်း                           | ၂      |
| ၉                        | အာဟာရဇရက် စသည်ကိုပြခြင်း                        | ၂၂၇    |
| ၁၀                       | ဆေးချက်အကြောင်းကိုပြခြင်း                       | ၂      |
| ၁၁                       | နရစက်အကြောင်းကိုပြခြင်း                         | ၂၂၈    |
| ၁၂                       | မုတ္တာဒိကရက်ကိုပြခြင်း                          | ၂၂၉    |
| ၁၃                       | စတုရက်ကိုပြခြင်း                                | ၂၃၀    |
| ၁၄                       | နာရီပိုင်း၍သလိပ်,သွေး စသည်တို့၏အချိန်ကိုပြခြင်း | ၂      |
| ၁၅                       | အရွယ်ကို သလိပ်,သွေး စသည်တို့ဖြင့်ပြခြင်း        | ၂၃၁    |
| ၁၆                       | အာဟာရအမှန်နှင့် အမြေကိုပြခြင်း                  | ၂၃၂    |
| ၁၇                       | အရသာနှင့် ဓာတ်အမှီးတို့ကို တွက်ပုံ              | ၂      |
| ၁၈                       | ဒေသသုံးပါးကိုပြခြင်း                            | ၂၃၃    |
| ၁၉                       | တနည်း လောက၏ဗျူဟာကိုပြခြင်း                      | ၂၃၄    |
| ၂၀                       | အာကာသဓာတ်ဆောင်ခြင်း စသည်ကိုပြခြင်း              | ၂      |
| ၂၁                       | အာပေါဓာတ်ဆောင်ခြင်း စသည်ကိုပြခြင်း              | ၂၃၅    |
| ၂၂                       | ပထဝီဓာတ်ဆောင်ခြင်း စသည်ကိုပြခြင်း               | ၂      |
| ၂၃                       | သည်းခြေခိုက် စသည်ကိုပြခြင်း                     | ၂၃၆    |
| ၂၄                       | ပထဝီဓာတ်ပျက်ခြင်း စသည်ကိုပြခြင်း                | ၂      |
| ၂၅                       | ဝိဗ္ဗန္တဉာဏအစာပေးပုံ                            | ၂၃၇    |

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

## ဥ နရတန်ဆောင်ကျမ်း မာတိကာ

| ဦးရေ | အကြောင်းအရာ                                       | နံပါတ် |
|------|---|--------|
| ၂၆   | ဟေမန္တဥတုအစာပေးပုံ                                | ၂၃၈    |
| ၂၇   | ဒေသကိုထောက်ရှင်၍ အစာပေးပုံ                        | ၂၃၉    |
| ၂၈   | ဒေသပြောင်းလဲရာ၌ အစာပေးပုံ                         | ၂၄၀    |
| ၂၉   | ပထဝီစသော ဓာတ်ခြောက်ပါးတို့၏<br>လက္ခဏာကို ပြခြင်း  | ၂၄၁    |
| ၃၀   | ပထဝီဓာတ်ခြောက်ပါးတို့ကို အပခတ်<br>ယတြာနှင့် ကုပုံ | ၂၄၂    |

နရတန်ဆောင်ကျမ်း မာတိကာ ပြီး၏။





# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။



နမော တဿ တဂဂတော အရဟတော  
သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ။

## ၁ - နရသုခိကျမ်း

ပဌမကဏ္ဍ

ဝိဘဇ္ဇဝါဒိ သမ္ဗုဒ္ဓံ၊ ခမ္ဘံ နတွာ ဂဏုတ္တမံ။  
လိက္ခံ ဓာတုဝိဘာဇေန္တံ၊ နရသုခါဘိဓာနကံ။ ။

အဟံ၊ ဝါသည်၊ ဝိဘဇ္ဇဝါဒိ'၊ ဝေဘန်ခွဲခြမ်း၍ ဟောတော်မူ  
တတ်သော အလေ့ရှိတော်မူသော။ သမ္ဗုဒ္ဓံ၊ မြတ်စွာဘုရားကို။  
နတွာ-နမာမိ၊ ရှိခိုးပါ၏။ နတွာ၊ ရှိခိုးပြီး၍၊ ခမ္ဘံ၊ ဆယ်ပါးသော  
တရားဘော်မြတ် အပေါင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဂဏုတ္တမံ၊ ရိုဏ်း  
မြတ်ဖြစ်သော အရိယာသင်္ခာတော်အပေါင်းကိုလည်းကောင်း။  
နတွာ၊ ရှိခိုးပြီး၍။ ဓာတုဝိဘာဇေန္တံ၊ ပထဝီ၊ အာပေ၊ တေဇော၊  
ဝါယော စသော ဓာတ်ဘို့၏ လက္ခဏာကို ဝေဘန် ခွဲခြမ်းတတ်  
သော။ နရသုခါဘိဓာနကံ၊ နရသုခိအမည်ရှိသော ဆေးကျမ်းကို၊  
လိက္ခံ-လိက္ခိယာမိ၊ ရေးပေအံ့။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅

၁-နရသုခိကျမ်း

နိဝါန်းလင်္ကာ

မဟာပရမေ၊ ဂုဏ်မြို့တေကြောင့်၊ တရေလောက၊ ကိုးရာ  
လှသား၊ သေဋ္ဌရတနာ၊ သုံးမြတ်စွာကို၊ သဠါဆွတ်ဆွတ်၊ ရှိခိုး  
ညွတ်၍၊ ပွင့်ဝတ်မာလာ၊ ပန်းဖြာဖြာကို၊ သိင်္ဂီနန်းနွယ်၊ ရွှေကြိုး  
သွယ်ဖြင့်၊ ချယ်လှယ်ရုံးစု၊ စိကုံးပြုသို့၊ ယခုဆိုမည်၊ ကျမ်းစာ  
သည်ကား၊ ပြည်ပြည်ထောင်သူ၊ မိုလ်လူအပေါင်း၊ ယုံကြည်  
ကောင်းသည်၊ မူဟောင်းရွေးစာ၊ ရှည်မြင့်ကြာ၍၊ အက္ခရာ  
ရေးသား၊ တိမ်းသည်များ၌ မှန်မှားဝါ၊ မညီညွတ်ရာ၊ ဆင်ခြင်  
သာအောင်၊ ဆေးဇာနည်၊ အနောက်ဝယ်၊ သာရကျေးဇူး၊ အထူး  
ရှိမည်၊ ထင်မှတ်သည်ကို၊ ဖွဲ့နည်းနတ်ချုပ်၊ လင်္ကာအုပ်လျက်၊  
မမြှုပ်မတိမ်၊ ရွှေမျက်အိမ်ဝယ်၊ ဓမ္မသိမ်သေသတ်၊ မဏိရယ်ကို၊  
လျှောက်ပတ်ဘိခြင်း၊ တင်၍ကွင်းသို့၊ လင်းလင်းရှင်ကြည်၊ ဆိုအံ့  
သည်တည့်၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွား၊ မခေါင်းပါးသည်၊ သမား  
လိမ်မာ၊ ပညာကောင်းမြတ်၊ ဆေးအတတ်ကို၊ စွဲမှတ်လိုသူ၊  
သတိမူ၍၊ သက်လူဒါန၊ နောင်ကျေးဇူးစိန်၊ နရသုခိ၊ အမည်  
ရှိသား၊ လောကီမှီရာ၊ ဤကျမ်းစာသည်။ ။ပမာတန္တ၊ ရွှေငြိမ်း  
တည်း။

၂-သမားဆရာတို့ သိရမည်အင်္ဂါကို ပြခြင်း

မြရောင်စွန်းဝေ၊ တောင်ကျွန်းမြေ၌၊ ရှိနေသူတို့၊ မှီရန်သို့ဟု၊  
မချီကုန်အင်၊ ငြိမ်းသို့ဆင်သည်၊ ကျမ်းတွင်စကား၊ အကျဉ်း  
အားဖြင့်၊ သမားကောင်းမှာ၊ အင်္ဂါဖြာနှင့်၊ သူနာ၌တွင်၊ ငါး  
အင်္ဂါရှိ၊ ဝိမိသုံးခု၊ ဥတုသုံး၊ မြောက်၊ တောင်မြောက်လမ်းတာ၊  
နှစ်ဖြာအယာဉ်၊ ရက်စဉ် အာဂန္တု၊ အာယုဝမုန၊ ဟာယနက်နီး၊  
တရိန်းရပ်မြေ၊ သန္ဓေဇာတိ၊ ယောနိစဉ်ဆက်၊ ဓာတ်လက္ခဏာ၊  
လူတို့မှာ၌၊ ငါးဖြာသက်၍၊ ငါးသွယ်ချိန်ပြတ်၊ ဓာတ်ကင်း

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၃

ရောက်ဟန်၊ နှစ်တန်ခတ်ပေါင်း၊ ယဉ်ကြောင်းထွေထွေ၊ သည်း  
မြေပျက်ငါး၊ ခုနစ်ပါးခတ်ယဉ်၊ နေ့စဉ်အမှတ်၊ ငန်းရက်ပြတ်  
နှင့်၊ သမ္ဘိပါတ်၊ ခွေးစန်း၊ သုံးခန်းကြီးဒေါသ၊ ကာလရှည်ကြာ၊  
နာအာဂန္တု၊ ဖြစ်မှုသီးသီး၊ မီးယပ်၊ သူငယ်နာ၊ ခြင်းရာဖြစ်ပျက်၊  
သွေးတက်၊ သွေးသက်၊ ဆေးချက် ဆေးကောက်၊ မြောက်သွယ်  
ဝမ်းလိုက်၊ ခတ်ကြိုက်အစာ၊ နာသည် နာသက်၊ ရက်ဆုံး  
ရက်ဖြတ်၊ ခတ်ဆောင်၊ ခတ်ခိုက်၊ ချုပ်ထိုက်သင့်ရာ၊ လက္ခဏာ  
မည်ရည်၊ စရှိသည်ကို၊ နားလည်သသူ၊ လူတို့မျှမ်းသာ၊ ကောင်း  
ကျိုးရှာက၊ ကျေညာရပ်ပြည်၊ ကျေးဇူးတည်လိမ့်။ ။ အောင်စည်  
သာစု ဆော်ရွှမ်းတည်း။

သက်ကြည့်ဗေဒင်၊ တတ်မြောက်မြင်လျက်၊ ဆင်ခြင်ထောက်ရှု၊  
ဆေးကုလိမ်မာ၊ ဆေးစာ မြားမြောင်၊ ကျမ်းစောင်စောင်ကို၊  
တတ်ခေါ်တွင်ကျယ်၊ ခုနစ်ဘွယ်ရှိခြင်း၊ သီတင်းပြုစင်၊ ကျင့်စုံ  
လင်အံ့၊ ဤအင်္ဂါငါး၊ မယွင်းပါးသည်၊ သမားပဏ္ဍိ၊ ကမိနက်စံ၊  
ဂုဏ်လောက်ငံကို၊ ပသံသီတ၊ ထိုက်တန်လှဟု၊ ရာဇနီတိ၊  
ကျမ်းတွင်ရှိ၏၊ ဂိလာနဟု၊ နာသောသွင်း၊ အမှုအကျင့်၊ မသင့်  
မအပ်၊ နေရပ်နေရာ၊ အစာစသည်၊ ကြည့်မည်မရှိ၊ သင့်မြတ်  
ဘိလည်း၊ သတိခိုင်ကျည်၊ တန်သည်လွန်၏၊ တိုင်းရှိမမြှော်၊ သင့်  
လျော်ဆေးဝါး၊ မစားမမှီ၊ ကျန်းအိသာကြောင်း၊ နှစ်ထောင်း  
မွှေးမြို့၊ လုပ်ကျွေးသူအား၊ ချမ်းပူ၊ မြင်းရာ၊ အနာ တက်၊ ဆုတ်၊  
ရပ်ကြောင်းနှုတ်ဖြင့်၊ အဟုတ်ထင်ရှား၊ မကြားမပြော၊ ရောက်  
သောရောဂါ၊ ဝေဒနာကို၊ သူငါတို့နည်း၊ ဖြစ်သည်ချည်းဟု၊  
သည်းညည်းမခံ၊ မြို့မြို့သို့လျှင်၊ အင်စုံလင်သည်၊ ပဉ္စဂီက၊ ဂိလာန  
အား၊ ကုမနိုင်မည်၊ ခဲခက်သည်ဟု၊ သာကြည်သြဇာ၊ နှုတ်ချီ  
မြင့်၊ မိန့်ဟဟောထွန်၊ မြတ်ဘုန်းမွန်သည်။ ။ အနန္တဂုဏ်  
ပြည့်မွမ်းတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၄

၁-နရသုခိကျမ်း

၃-ဝိမိ သုံးပါးသော ဥတုဝိုင်းကို  
ဇယားပုံစံတို့နှင့်တကွ မြခြင်း

ဆဲနှစ်ရာသီ၊ လစဉ်စီဖြင့်၊ လေးလီမယွန်း၊ စက်ပုံဝန်းတွင်၊  
ပြည့်နှင်းအာဒါ၊ စက်ပုံရှိထား၊ ဝိမိသုံးထွေ၊ လယ်မရွှေ့ဝယ်၊  
ကိန်းသေချမှု၊ စက်နှစ်ခုကား၊ ဥတုသုံးခြောက်၊ နောက်စတုတ္ထ၊  
စက်အရကား၊ ဒက္ခိဏ၊ ဥတ္တရာ၊ ယာဉ်နှစ်မြာတည်း၊ ကြောင်းချာ  
ယင်းသို့၊ နှစ်အဘို့တွင်၊ လူတို့ဝေါဟာ၊ နေရောက်ရာကို၊ သညာ  
အမှတ်၊ ပြုကြလတ်၍၊ ပညတ်မည်ရှိ၊ သမုတိ၌၊ ရဝိဗိပ္ပ၊ ဝိကလျာဟု  
ကျမ်းလာ သောကြောင့်၊ ယွင်းမထောင့်အောင်၊ အမြောင့်  
လွန်လေးထွန်းရောင်ဝေသည်၊ ထိုနေနန်းမှ၊ လမ်းမတူ၍၊ ချမ်းပူ  
မမှု၊ ဝိမိစသည်၊ ကာလအယာဉ်၊ ရာသီစဉ်နှင့်၊ ဓာတ်ယဉ်တုံမြို့၊  
ထိုဓာတ်တို့တွင်၊ အဘို့လွန်စား၊ တပါးပါးသည်၊ အားကြီးရာရာ  
ဖျားနာကြောက်ရွယ်၊ အသွယ်သွယ်သည်၊ ။ ညှိုးငယ်ကိုယ်နှင့်  
စိတ်ဝမ်းတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၅

ပဌမ  
ဂေါဏဝိမိ-နွားခရီး

|                   |    |    |         |    |    |
|-------------------|----|----|---------|----|----|
| နာဂဝိမိ-ဆင်ခရီး   | ၁၅ | ၃၀ | ၃၀      | ၃၀ | ၁၅ |
|                   | ၁၅ |    |         |    | ၁၅ |
|                   |    | ၃၀ | ဝိမိပုံ | ၃၀ |    |
|                   | ၃၀ |    | ၁၅      | ၁၅ | ၃၀ |
|                   |    | ၃၀ |         |    | ၃၀ |
| ပုဗ္ဗိယ-ဗွမ္မကဏ္ဍ |    |    |         |    |    |

ဒုတိယ  
ဂိမ္မာနဉာတု နွေရာသီ

|                       |    |    |         |    |    |
|-----------------------|----|----|---------|----|----|
| ဟေမန္တဉာတု ဆောင်းရာသီ | ၂၉ | ၃၀ | ၂၉      | ၁၅ | ၃၀ |
|                       | ၁၅ |    |         |    | ၃၀ |
|                       | ၁၅ |    | ဉာတုပုံ |    | ၃၀ |
|                       | ၂၉ | ၃၀ | ၂၉      | ၁၅ | ၂၉ |
|                       |    |    |         | ၁၅ | ၁၅ |

ဝသန္တဉာတု မိုးရင်းရာသီ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆

၁-နရသုခိကျမ်း

တတိယ  
မှိန္ဒ ရတု

|                      |             |           |             |                      |
|----------------------|-------------|-----------|-------------|----------------------|
| ဝသန္တရတု<br>ဝသန္တရတု | ၂၉<br>၁၅ ၁၅ | ၂၉        | ၁၅ ၁၅<br>၂၉ | သိက္ခရတု<br>သိက္ခရတု |
|                      | ၁၅<br>၁၅    | ဥတုဝယ်ပုံ | ၁၅<br>၁၅    |                      |
|                      | ၂၉<br>၁၅ ၁၅ | ၂၉        | ၁၅ ၁၅<br>၂၉ |                      |

ဟေမန္တရတု

•၇၈

ဒုက္ခဏယာဉ် အတွင်းလမ်း တောင်သို့ တက်၍သွား၏။

|          |                   |          |
|----------|-------------------|----------|
| ၂၉<br>၃၀ | ၂၉                | ၃၀<br>၂၉ |
| ၁၅<br>၁၅ | အယာဉ်<br>၂-ပါးပုံ | ၁၅<br>၁၅ |
| ၂၉<br>၃၀ | ၂၉                | ၃၀<br>၂၉ |

ဥတ္တရယာဉ် ပြင်လမ်း မြောက်သို့သွား၏။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၇

## ၄-ဥတုသုံးပါး၏ ရက်ပိုင်း၊ သေည်တို့ကို ဇယားပုံစံနှင့်တကွ မြခြင်း

အာဂိကပ္ပ၊ မူလသက္ကရာဇ်၊ တနှစ်ပတ်လုံး၊ ဥတုသုံးကို၊ စဆုံး  
စီလျှင်၊ နေ့ရက်စဉ်ကား၊ ဇောပဉ္စာတိ၊ ရှိသဖြင့်ကား၊ ဆိုရန်  
များလည်း၊ ကွယ်ပွားမပြ၊ ကြီးကြားမျှဖြင့်၊ ဝိနသဇျံ၊ ပုံစံခွဲဝေ၊  
နည်းသုံးထွေဖြင့်၊ နေ့ဥတုက၊ စ၍ပြအံ့၊ မဆွအာဒေါ၊ ဇောတြိ  
ယာ၊ ရက်စဉ်မှာကား၊ အာဂန္တုက၊ ထိုမှဥပရိ၊ မှတ်ပုံရှိသည်၊  
မြားဘိပဌမ၊ ဗုတိယနှင့်၊ တတိယဟု၊ ဝိနသဇျံ၊ ခွေစက္ကာကား၊  
အာယုဝနုန၊ ပရဓ္မေဘော်၊ အဂ္ဂေယာဝ၊ နည်းတူပြသည်၊ ဝိန  
သဇျံ၊ ခွေစက္ကာကား၊ အာယုဟာယန၊ ဤသည်မျှလျှင်၊ တရား  
ဆဲ၊ ရှစ်၊ ရက်ပေါင်းဖြစ်၏၊ နှစ်ပုံကြွင်းသည်၊ မိုဗ်းဆောင်းလည်  
လည်း၊ တရည်ထည်းဟန်၊ သို့ဖြင့်ရန်တွင်၊ အာဂန္တုဟု၊ ထိုရက်  
စဉ်၊ ဥတုပဋိသန်၊ ရက်ဖြစ်ဟန်ကြောင့်၊ အလွန်ခတ်ရက်၊ မငြိမ်  
သက်၍၊ ဆေးချက်မမြှော်၊ နာဖျားသော်လည်း၊ တော်ရာလျော်ရာ  
အစာထောက်ပံ့၊ နေ့ဆိုင်းဝံ့၍၊ ထွက်အံ့သောငှါ၊ ဆင်ခြင်ရာ၏၊  
အာယုဝနုန၊ ရက်ပိုင်းကျမှ၊ ထောက်ဆ မြှော်၍၊ ဆေးဖြင့်  
ကုလော၊ အာယုဟာယန၊ ကိန်းသို့ကျမှ၊ ကာလနေ့ရက်၊ ခတ်  
ထွက် ခတ်ကြော် ရက်ဖြစ်လေ၏၊ ရှောင်လေဆေးဝါး၊ ဆိုင်းလင့်  
ထားမှ၊ အစားအသောက်၊ လျော်ရာထောက်လော့၊ ရောက်သည့်  
အနာ၊ လွတ်မည်မှာမှ၊ ပဌမာဒိ၊ အစရှိသည်၊ ပျက်ဘိရက်စေ၊  
ထိုထိုနေ့၍၊ လွတ်၍ရှင်လန်း၊ ညှိုးမြန်းသေသတ်၊ ဆင်ခြင်လတ်မှ  
အလွတ်အသေ၊ ဆုံးဖြတ်လေဟု၊ ရွှေပေရွက်လွှာ၊ အက္ခရာဖြင့်၊  
မိန့်မှာမြင့်ရှည်၊ နန်းစဉ်တည်သည်။ ။ မှန်သည်ဟုတ်စိမ့် ရွှေ  
ကျမ်းတည်း။

ဥတုသုံးတန်၊ ပဋိသန်ဟု၊ အာဂန္တုရက်၊ ရေတွက်ပေါင်း  
အံ့၊ သုံးဆဲ၊ လေးမှာ၊ ပုဗ္ဗာပရ၊ နေကြမပျက်၊ ခတ်ဆောင်ချက်ကို

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၈

၁-နရသုခိကျမ်း

ဆဲ၊ နှစ်ရက်တေဇော၊ သံတံဝါယောမှ၊ အာပေါရစ်ရက်၊ ခုနှစ်  
ရက်ပထဝီ၊ ဤသို့အားဖြင့်၊ ဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့်၊ ရက်ဆင့်  
ပြက္ခဒိန်၊ တွက်ချက်ချိန်သော်၊ သတ္တိသဟ၊ ဖြစ်သည်ရှုလော့၊  
ဥတုသုံးမည်၊ စ၍တည်သော်၊ ဆောင်သည်တေဇော၊ သွားသော  
အခါ၊ အာကာသခေါ်၊ မှတ်လော့ထိုနောင်၊ ဓာတ်ဆောင်ဓာတ်  
ပြေး၊ လေးဆဲ၊ နှစ်ခု၊ ရက်ပေါင်းစုသည်၊ အာယုဝနုန၊ ရက်ပိုင်း  
ကျသော်၊ တကွပထဝီ၊ အညီသည်၊ ခြေ၊ ဓာတ်နှစ်ထွေကို၊ ဆောင်  
လေသည်ချည်း၊ နည်းမခြားပြီ၊ ပထဝီဓာတု၊ အာယုဝနုန၊  
ထွက်သောခါလည်း၊ ရောင်ဝါရဟတ်၊ ကိန်းနက္ခတ်နှင့်၊ ညီညွတ်  
ယှဉ်လျက်၊ ထွက်မြီထွက်၏၊ ဓာတ်သက်ဓာတ်ကြေ၊ ရက်ရောက်  
လေလည်း၊ ဓာတ်မြေမယွင်း၊ ယှဉ်လတ်လျှင်းလည်း၊ တနင်္ဂနွေ၊  
ခေတ်ထွေမည်မှတ်၊ နေနက္ခတ်နှင့်၊ ဓာတ်ယှဉ်၍ဆောင်၊ ထိုနောင်  
ထွက်မော၊ ဓာတ်အာပေါနှင့်၊ ယှဉ်သောတနင်းလာ၊ ကြယ်  
တာရာနှင့်၊ ယှဉ်ကာဓာတ်ကြေ၊ ထွက်မြောက်လေ၏၊ သုံးထွေ  
သုံးကြောင်း၊ နွေသန့်၊ ဆောင်းဟု၊ ကူးပြောင်းသမျှ၊ တဥတုကြား၊  
ထွေပြားမညီ၊ ရာသီအန္တရ၊ ဆိုသမျှကို၊ သုဒ္ဓကာရော၊ စစ်ဆေး  
ကြောသို့၊ အာပေါတကွ၊ အာကာသသည်၊ ဆောင်ကြပြုပြင်  
ဓာတမ်းတည်း။

မှတ်ပုံခိုင်းနှိုင်း၊ ဥတုပိုင်းကို၊ စဉ်တိုင်းသေချာ၊ ပြုပြီးခါမှ၊ ခြင်းရာ  
တခန်း၊ ဤနိဒါန်းဝယ်၊ ဝိပရယ်ဥတု၊ ဘောက်ပြန်မှုကို၊ စေ့ငု  
ဘော်တွေ၊ ကြားသိစေ၏-အံ့၊ ခါနွေရောက်စ၊ တရက်ကသည်၊  
မိကြခေတ်မှတ်၊ ကြယ်နက္ခတ်နှင့်၊ စန်းမြတ်ယှဉ်သည်၊ တန်ခူး  
ပြည့်အောင်၊ မိုဃ်း၏ရွာခြင်း၊ ရှင်းကင်းရမည်၊ သို့ဖြစ်သည်လျက်  
မိုဃ်းရည်ရွာသွန်၊ တေဇောလွန်၍၊ ကေန်ပထဝီ၊ ပျက်ပြီထိုရော၊  
နာသော နာသက်၊ ဆဲ၊ နှစ်ရက်တည်း၊ ဆေးချက်မမြင်၊ မင်းလွင်  
မြူးကြ၊ တန်ခူးလသည်၊ ဆုတ်စကကို၊ ဝါဆိုပုဏ္ဏ၊ ရက်သို့ ကျ  
အောင်၊ မိုဃ်းလမခေတ်၊ သို့ဖြစ်သော်လည်း၊ ဖျော်ဖျော် သွန်ကြ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၉

ရွာစမြို့ကို၊ ရွာဘဲရွှောင်သွေ၊ မိုဗ်းခေါင်နေအံ့၊ တောဇော  
လွန်လျက်၊ မြေခတ်ပျက်၏၊ ဆေးချက်မမြင်၊ ဂွါဒသင်ဟု၊  
နာလျှင်ရက်ဖြတ်၊ ဝါမြတ်ဆိုလ၊ ဆုတ်နေစဉ်၊ ကြတ္တိကပုဏ္ဏမီ၊  
ရက်ပြည့်မီအောင်၊ ရာသီမယွင်း၊ မိုဗ်းလာတွင်းကို၊ မိုဗ်းမင်း  
ခေါင်နေ၊ မရွာသွေ၍၊ လေတဟောဟော၊ လွန်ပြန်ပြောမူ၊  
ဝါယောလွန်လတ်၊ မြေခတ်ပျက်ရာ၊ ထိုခါနာမူ၊ ရက်ဂွါဒသ၊  
ဆုံးဖြတ်ကြလော့၊ မရဆေးချက်၊ ဆောင်းဦးရက်က၊ ဖဉ္စုဏ  
ပုဏ္ဏမီ၊ ရာသီဆောင်းတွင်း၊ မိုဗ်းရွာ မြင်းကား၊ ဓာတ်ကင်း  
ပေါက်လဲ၊ အာပေါက်၍၊ ပျက်မြဲပထဝီ၊ ထိုရာသီတွင်၊ မအီမသာ၊  
မကျန်းနာသော်၊ မရာဆေးချက်၊ ဆဲနှစ်ရက်သည်၊ နာသက်  
သတ္တိအစွမ်းတည်း။

ထိုသို့ဥတု၊ တောက်ပြန်မှုကြောင့်၊ သုခမရှိ၊ ပထဝီပျက်ရာ၊  
နာသမျှကို၊ ကာလရှည်လွန်၊ ဆရာမွန်တို့၊ အာဝန္တနာ၊ သညာ  
ခေါ်ဆို၊ ဆေးမလိုတည့်၊ နဂိုဓာတ်ဟောင်း၊ မပျက်ကောင်း၍၊  
အကြောင်းဆိုင်ဆီ၊ ပထဝီ၏၊ အမှီအတင်း၊ ဖြစ်စေလျှင်းသည်၊  
ထမင်းကစ၊ ထိုမှတပါး၊ နွားသား၊ သားမြိမ်း၊ နွားနို့၊ ခမ်းကို၊  
အားရမ်းနှစ်သက်၊ ထန်းလျက်ချိုမော၊ ငှက်ပျော သင့်လျော်၊  
ဆီကြော်မုံဖြူ၊ ထောက်ပံ့ကု၍၊ ဓာတ်မူလရင်း၊ ခိုင်လုံခြင်းကို၊  
ဆက်သွင်း အားဆည်း၊ ဆေးမသည်လင့်၊ ဤလည်းထောက်ဆ၊  
ထိုမှတတန်၊ နေဗိမာန်သည်၊ လေရန်ပစ်ပယ်၊ ကောင်းကင်  
လယ်ထက်၊ တဆဲနှစ်လီ၊ စက်ရာသီကို၊ မရှိနိုင်နှမ်း၊ မိုဗ်းပြင်  
လမ်းတွင် ဆန်နှင်းမုယော၊ သဘောတွက်စစ်သို့ကွန်လစ်လျက်၊  
လက်သစ်ဘဝါ၊ စသောအားဖြင့်၊ ရက်များလမြင်၊ မိမုတ်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၀

၁-နရသုမိကျမ်း

သင့်လျက်-ဟု၊ ထောက်ချင့်ပညတ်၊ လထပ်ရှက်ဝင်၊ ဆင်ခြင်  
စကောင်း၊ နှစ်ရောက်ရှောင်းသော်၊ ရက်ပေါင်းသင်္ချာ၊ တိုင်ထက်  
သာ၏၊ ထိုခါလူများ၊ နှစ်တပါးထက်၊ နာဖျားလွန်ကြီး၊ ထူးထူး  
ထွေထွေ၊ ရောက်တတ်ချေ၏၊ ပိသေသဖြစ်၊ ထိုနှစ်ထိုလ၊ နာကြ  
သမှု၊ အာဂန္တုကို၊ ဆေးကုဆရာ၊ မလိမ္မာသော်၊ အနာကြီးလတ်၊  
ဆုံးဖြတ်မိန့်မှာ၊ ဤအရာ၌၊ ပညာမဆိတ်၊ စေတသိက်ဖြင့်၊ နည်း  
ပိတ္တာရသိလိုကမူ၊ ဓာတုတော၊ ဥဒရာသီ၊ ကျမ်းကိုဖို့၌၊ စဉ်စီ  
သေချာ၊ သိစေရာသည်၊ စိတ်ဖြာစုံစေခဲ့ခြင်းတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၁၁

တေဇော-တဆဲ၊ နှစ်ရှက်

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ | ၀ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ |
| ၀ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ | ၀ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၆ | ၀ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ | ၀ | ၁ | ၂ | ၃ |

ဝါယော=ခုနစ်ရှက်

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ၆ | ၀ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ |
| ၅ | ၆ | ၀ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၄ | ၅ | ၆ | ၀ | ၁ | ၂ | ၃ |

အာပေါ-ရှစ်ရှက်

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ၆ | ၀ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ |
| ၅ | ၆ | ၀ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ |
| ၄ | ၅ | ၆ | ၀ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၂

၁-နရသုခိကျမ်း

ပထဝီ-ခုနစ်ရက်

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ၀ | ၀ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ |
| ၆ | ၀ | ၀ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ |
| ၅ | ၆ | ၀ | ၀ | ၂ | ၃ | ၄ |

ပဌမ-ဆဲးနှစ်ရက်

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ၀ | ၀ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ | ၀ | ၀ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၆ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ၆ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ၅ | ၆ | ၀ | ၀ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ | ၀ | ၀ | ၂ |

ဒုတိယ-ဆဲးနှစ်ရက်

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ၅ | ၆ | ၀ | ၀ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ | ၀ | ၀ | ၂ |
| ၅ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ၄ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ၄ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ၀ | ၄ | ၅ | ၆ | ၀ | ၀ | ၂ | ၃ | ၄ | ၅ | ၆ | ၀ |



**ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။**

တတိယ-တဆဲ, ချစ်ရက်

[illegible]

၁-ပဌမကဏ္ဍ

०२

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၄

၁-နရသုခိကျမ်း

## ၅-ဧသ သုံးပါးကိုမြဲခြင်း

ဧသတံယော၊ ကြောင်းသတောကာ၊ ကြည်းတော ခေါင်  
ခေါင်၊ မျှောငါးရွှင်သာ၊ ရည်မှောင်ချမ်းရိပ်၊ ရွက်မစိပ်သည်၊  
သလိပ်အပူ၊ ဆောင်ရိပ်ဟူ၏၊ နောက်မှကြည်းရေ၊ ထိုရပ်  
မြေကား၊ လေ၊ အပုပ်ဆောင်၊ စုံမြိုင်ချောင်နှင့်၊ ကမ်းတောင်  
စပ်နီး၊ အအေးကြီးသည်၊ နှင်းသီးပွေးပွေး၊ ရပ်ရွာကျေးဉ်၊ သွေး  
သည်းမြေခတ်၊ ဆောင်တုံလတ်ဟု၊ မှတ်လေ့တထွေ၊ ဝိမှာဇွေ  
ကို၊ တေဇောထိုက၊ သလိပ်ကြွ၏၊ ရေမျှမပေါ၊ မြိုင်မနှောသည်၊  
ကြည်းတောနှင့်တူ၊ ယှဉ်၍ယူလော၊ ပြောထုထွေးရှုပ်၊ အပုပ်၊  
လေလွန်၊ မိုဗ်းဝသန်ကို၊ ဗုဒ္ဓငါးလည်း၊ ဖြင်ပေါ်ပည်းသည်၊  
ရေကြည်းရောစပ်၊ ဧသရပ်နှင့်၊ ယှဉ်အပ်တုညီ၊ ဆောင်းရာ  
သီကို၊ ပထဝီအာပေါ၊ လွန်ပေါ်ဖြင်ပည်း၊ သွေးသည်းမြေဆောင်  
မြိုင်ချောင်စိန်ချမ်း၊ ဆီးနှင်းပြွမ်းသား၊ တောင်ကမ်းစီးလျှင်၊  
ရပ်နှင့်ယှဉ်၍၊ အစဉ်ယူလေ၊ သုံးရပ်မြေသည်၊ ။သုံးထွေသုံးခု  
ကွာလမ်းတည်း။

## ၆-ဇာတ်ငါးပါးတို့၏ အဆုံးအဖြတ်

တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ၊ ပထဝီ၊ စဉ်စီအာကာသ၊ ဓာတ်  
ထိုမျှကို၊ ဆုံးဆအသင့်၊ ရွှေနှင့် နောက်ပိုင်း၊ အစဉ်တိုင်းလျှင်၊  
ခိုင်းနှိုင်းသမှု၊ ပစ္စည်းပြုသည်၊ ဤလူ့ဘဝ၊ သန္တာနကား၊ အစ  
ရေကြည်၊ အမြှုပ်တည်မှ၊ သွေးရည် သားတစ်၊ ခက်မဖြစ်၍၊  
တလစ်ရိန်လျော်၊ ဘွားမြင်မြော်၏၊ ထိုရော်ကစ၊ မသေမှလျှင်၊  
ကာလအဘို့၊ ထိုဓာတ်တို့နှင့်၊ မချို့မယွင်း၊ မကွင်း မကွေ၊  
လေးထွေညီရိယာ၊ ဖြစ်ကြရာ၏၊ လေးဖြာဓာတ်မ၊ ဝိတ္ထာရသည်၊  
ပြသ ထုတ်တော်၊ ဆိုချေသော်မှ၊ တေဇော်စတု၊ ခြောက်ခု  
ဝါယော၊ အာပေါဆဲ၊ နှစ်လီ၊ ပထဝီနှစ်ဆယ်၊ မြင်းရာသွယ်၍၊  
အကျယ်ဘွက်၍၊ လေးဆဲ၊ နှစ်ပါး၊ ဓာတ်ဟုပြား၏၊ ထောက်ထား

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၁၅

နှမြင်းမြစ်ပျက်အင်ကို၊ သိထင်စရာ၊ အကြောင်းမှာကား၊ လေး  
မြာသောဓာတ်၊ မြင်းရာမှတ်သည်၊ ဗာစတ္တာသို့၊ ဘယ်အင်ချို့မှု၊  
မလျှို့မဝက်၊ ဘယ်ဓာတ်ပျက်ဟု၊ ထက်မြက်သောဤ၊  
သိလောက်တန်သည်။ မကျန်ကြွင်းမဲ့စေရုံတည်း။

စတုဓာတ်၊ အာကာသနှင့်၊ တက္ကပေါင်းရာ၊ ဓာတ်ငါးမြာ  
တွင်၊ အာကာသဓာတ်၊ ဆုံးအဖြတ်ကား၊ အလွန်များ၏၊  
လေးပါးဓာတ်တို့၊ မြင်းရာသို့မှ၊ မှတ်ဘို့မှတ်ရာ၊ မည်သညာဖြင့်၊  
သင်္ချာဘယ်မျှ၊ တစ်-နှစ် စသည်၊ မုချမဲ့တဲ၊ စည်မပြေနှင့်၊ အစွဲ  
အမှတ်၊ လေးပါးဓာတ်နှင့်၊ မပြတ်ယှဉ်ကာ၊ ဖြစ်သည်သာတည်း၊  
ကျမ်းလာညီညွတ်၊ အာကာသဓာတ်သည်၊ ဆုံးဖြတ်ပိုင်းခြား၊  
ပေါ့ပါးသန့်ရှင်း၊ စင်ကြယ်ခြင်းကို၊ စင်လင်းမပြတ်၊ ပြုပြင်  
တတ်၏၊ ထိုဓာတ်ပျက်ခါ၊ လက္ခဏာကား၊ ရောက်လာအစေ၊  
ယိုချွေးတထွေ၊ သားရေခြောက်လှ၊ အရေးထလျက်၊ ဘိဿ  
ဘိန္နာ၊ ခြောက်မြာဤသို့၊ ပြည့်စုံမြဲဟု၊ သေဘို့ရောက်မှ၊ တရား  
ရှုလော့၊ ဓာတုဒီပနီ၊ ကျမ်းနှင့်ညီသည်။ နည်းမှီတောက်ဆ  
ကြည်ယုံတည်း။

တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ၊ ပထဝီ၊ ဤသို့ဖြင့်ကား၊ ဓာတ်  
လေးပါးတွင်၊ ရှေးဖျားတေဇော၊ ပူသောလက္ခဏာ၊ မြင်းရာ  
ကိစ္စ၊ ထိုမှဝါယော၊ ရွှေ့သောလက္ခဏာ၊ လှုပ်ရာကိစ္စ၊ ထိုမှ  
အာပေါ၊ ယိုစီးလျောလျက်၊ ခွဲသောလက္ခဏာ၊ နံ့ရာကိစ္စ၊ ထိုမှ  
တဖြာ၊ ခိုင်မာခက်ခြင်း၊ ကြမ်းခြင်းလက္ခဏာ၊ တည်ရာကိစ္စ၊  
မှီကုန်ကြ၏၊ ရာဇသိကြား၊ မင်း၏သားကို၊ ထံပါးမျက်မှောက်၊  
ထိန်းလေးယောက်တို့၊ စောင့်ရှောက်သောနှယ်၊ ငါးသွယ်ခန္ဓာ၊  
ဤအရာကို၊ လေးမြာဓာတ်စောင့်၊ ထိန်းသောကြောင့်တည်း၊  
ဓာတ်ဖြောင့်သောခါ၊ လူတို့မှာ၌၊ ရောဂါမနှောင့်၊ ဓာတ်  
မဖြောင့်သော်၊ နာပြောင့်နာဆူး၊ အထူးထူးသည်။ လွန်ကြွေး  
ဖြစ်ရောက် တွေ့ကြုံတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၆

၁-နရသုခိကျမ်း

ပူသန့်ကြီးမြင့်၊ ရင့်ခြင်းကစ၊ အာဟာရကို၊ ကြေမွစေမှု၊  
တေဇောပြု၏၊ သုခကာရီ၊ ဉာဏ်သညီဖြင့်၊ ဝစီစာအား၊ လှုပ်ရှား  
စေမှု၊ ဝါယောပြု၏၊ ပေါင်းစုဗန္ဓနာ၊ ဆင်းဝါရပ်ရည်၊ တည်ကြည်  
စေမှု၊ အာပေါပြု၏၊ ဗဟုဗလ၊ သည်မပျက်၊ ကြမ်းခက်မ၊ ကျော  
တင့်မောသရေ၊ ဖြစ်စေသမှု၊ မြေခတ်ပြု၏၊ လဟုသုဉ္စ၊ ပြုသည့်  
မှာကား၊ ခတ်အာကာသ၊ ထိုမှသောခတ်၊ သဟဇာတ်ဖြင့်၊  
လျှောက်ပတ်သောစဉ်၊ ကျေးဇူးယှဉ်လျက်၊ အညမည၊ ဖြစ်ကုန်  
ကြ၏၊ နိဿုအညီ၊ ပထဝီခတ်အား၊ ခတ်အခြားတို့ မပြားသဖြင့်  
မှီရခြင်းကြောင့်၊ ချီးမြှင့်ပုံ၊ ထောက်၊ ခိုင်လုံလောက်၍၊ မဘောက်  
မပြန်၊ ထိုခတ်မှန်က၊ ကြွင်းကျန်သောခတ်၊ ဝိနည်းမထင်၊ ပျက်  
လျှင်အညီ၊ ဉာဏ်သိမှီလေ့၊ ပထဝီယွင်းသွေ၊ အားယုတ်လေက၊  
သည်းခြေမမြောင့်၊ ရောဂါနှောင့်လိမ့်၊ ထိုကြောင့်ပထဝီ၊ အား  
ပြည့်မှီ၍၊ ဖြောင့်ညီသည်းခြေ၊ ရှိစေမချွတ်၊ ထိုခတ်ခွါရ၊ ဝိကာ  
ရဟု၊ မှတ်ကြရမည်၊ အစသည်ကား၊ ယင်းသည်မူလ၊ အာဟာရ  
နှင့်၊ ဝိတ္တဟူခြား၊ ခတ်နှစ်ပါးလည်း၊ ခြားမယုတ်ပြီ၊ ပထဝီခတ်၊  
အာပေါခတ်တွင်၊ ခြင်းရာဝင်သည်၊ များမြင် ဤသို့ မှတ်ပုံ  
တည်း။

ပထဝီခတ်၊ ပျက်လတ်သဘော၊ အာပေါမည်မှတ်၊ အားကြီး  
လတ်၏၊ ရေခတ် ပျက်သော်၊ တေဇောမီးခတ်၊ အားကြီး  
လတ်၏၊ မီးခတ် ပျက်သော်၊ ဝါယောမည်မှတ်၊ အားကြီး  
လတ်၏၊ လေခတ်တလီ၊ ပျက်မညီသော်၊ ပထဝီမည်မှတ်၊  
အားကြီးလတ်၏၊ ထိုခတ်လေးဖြာ၊ အခြားမှာဦး၊ အာကာသ  
ခတ်၊ ဆောင်သည်မှတ်လေ့၊ ပညတ်အာကာ၊ ခတ်ပျက်ခါ၌၊  
လေးဖြာခတ်ကား၊ တပါးအားဖြင့်၊ တပါးကျေးဇူး၊ မကျူးမပြု၊  
မခွင့်ပြီ နာရုံစီ၍၊ ပထဝီဘောက်ပြန်၊ ခတ် ပျက်ဟန်ကား၊ အား  
ခွန်လည်းနဲ့၊ ချိန်နဲ့၊ လိမ်ကျွေး၊ ဖြစ်ရေးပန်းမော၊ အာပေါပျက်ထွေး  
သားရေ ခြောက်လတ်၊ ဝိနိကတ်၏ဟော၊ တေဇောပျက်မှု၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၁၇

ထိုသူရောင်ဖေ၊ ဝါယောလေနှင့်၊ မြေခတ်ပျက်က၊ အ-ခြင်း၊  
-ခွံ-ခြင်း၊ ခွံ-ခြင်းမှတ်လေ၊ သည်းခြေမလုံ၊ ပျက်သို့ကြွက၊ မိုင်းတုံ  
ဝေမှ၊ သွပ်ရူးမှရာ၊ သို့သိသာ၏၊ အာဟာရပျက်၊ ကောက်ပြန်  
ချက်ကား၊ အိပ်ပျက်ခြင်းမြို့သမ်းမို့၊ မိန်းမော၊ စသောလက္ခဏာ၊  
သို့ရှိရာ၏၊ အာကာသခတ်၊ ပျက်လတ်ပေါ်ရန်း၊ ထူးဆန်း  
ရပ်ရည်၊ ထူးလည်စက္ခု၊ အယူအကြည်၊ မတည့်ဦးခေါင်း၊ ရန်ခွံ၊  
စောင်း၏၊ အကြောင်းထိုသို့၊ ခတ်ကင်းတို့၌၊ ခတ်ကြိုက်ဆိုင်ရာ၊  
အာဟာရဝယ်၊ အသွယ်သွယ်သည်။ စားဘွယ် ဆင်ခြင်တုံ  
မြဲတည်း။

ရေချိုးမှားပြီး၊ ခတ်မီးအကင်း၊ ချက်ခြင်းငုပ်ဝင်၊ ငုပ်ချေ  
လျှင်လည်း၊ ယခင်ထိုထို၊ ပြန်ဆိုသည်၊ ခတ်ကိုမြှော်ရှု၊ တခုခုသို့၊  
ရောက်မှ သိစေ၊ ထိတ်လန့် လေသည်-မှ၊ သည်းခြေ ပျက်စီး၊  
ခတ်မီးငုပ်မည်၊ ငုပ်သည်ကာလ၊ ယခင်ပြသည့်၊ ထိုမျှခတ်  
ပျက်၊ တချက်ချက်သို့၊ ရောက်လျက်နာဖူး၊ အစားလွန်ခါ၊ အာ  
ဟာရပျက်စီး၊ ခတ်မီးငုပ်မည် ဖြစ်သည်တချက်၊ ဝိတက်ဝိစာ၊  
များသူမှာ၌၊ ခြင်းရာမညီ၊ ပထဝီပျက်စီး၊ ခတ်မီးငုပ်မည်၊ ဖြစ်  
သည်လည်းကောင်း၊ ယဉ်ပေါင်းမေထုန်၊ ကာမဂုဏ်ကြောင့်၊  
မဖြောင့်မှတ်ထွေ၊ သည်းခြေပျက်စီး၊ ခတ်မီးငုပ်မည်၊ ဖြစ်သည်  
လည်းကောင်း၊ သုံးကြောင်း၌တု၊ မညီမှုကြောင့်၊ လေးခု  
ခတ်ပင်၊ ပျက်တုံချင်၏၊ ပျက်လျှင်လည်းကောင်း၊ သန့်ဆောင်း  
နွေဟု၊ ဥတုအကြီး၊ ရာသီကူးတွင်၊ အထူးသည်းခြေ၊ မငြိမ်လေ၍၊  
တထွေတသီး၊ ခတ်မီး အာဟာရ၊ ပျက်ကလည်းကောင်း၊  
လွှဲပြောင်းတပါး၊ တရွာသွား၍၊ တဝါးခတ်ခြေ၊ အနေပျက်စီး၊  
ခတ်မီးငုပ်မည်၊ ဖြစ်သည်လည်းကောင်း၊ လုံးပေါင်းမကြွင်း၊  
ဤအခြင်းလည်း၊ ဆိုယင်းခတ်ပျက်၊ အချက်ချက်သို့၊ ရောက်လေ  
မြဲသည်။ မရှိသိစေသည့်တည်း။

(3)



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၀

၁-နရသုခိကျမ်း

## ၇-အရွယ်ငါးပါးကို ဖြခြင်း

လူတို့အရွယ်၊ ငါးသွယ်ဝေတန်၊ ပိုင်းခြားဟန်မျှ၊ အားခွန်  
နှံ့နှံ့သက်ကိုးဆယ်ထက်၊ လွန်ခဲ့ရကား၊ ဆေးလွတ်သားမှ၊ ငါးပါး  
အရွယ် ကိုးဆယ်တွင်သာ၊ ဝေဘန်ရာ၏၊ သက်လျာဆဲရှစ်၊  
သံဝဠရော၊ ဓာတ်တေဇောနှင့်၊ ယဉ်သောဟုတွယ်၊ သလိပ်  
ရွယ်တည်၊ နှစ်ဆယ်ပထဝီ၊ ပြည့်စုံမရ၊ သွေးနုလွန်၊ ဧတရဟိ၊  
ဆိုရန်ရှိ၏၊ ဆိုပြီးလွန်မြောက်၊ သုံးဆဲခြောက်သို့၊ ရွယ်ရောက်  
ချိန်မှ၊ ပထဝီယဉ်သော၊ သွေးပြန့်ပြော၍၊ ထိုရောဂါညီ၊ ပထဝီ  
ခွန်အား၊ ကြီးမားစွာလှ၊ ရှိသည်များကြောင့်၊ ဗလဝဏ္ဏ၊ ခေါ်ဆို  
ရအံ့၊ ထိုမှဇောဗျည်း၊ နှစ်ပေါင်းစည်းဝယ်၊ သည်းခြေချီချီ၊ ပထဝီ  
ဓာတ် ဉာဏ်လျှောက်ပတ်အောင်၊ ဖြစ်ဘတ်သောလေ၊ ယဉ်ထွေ  
ဉာဏ်မွန်၊ ဆောင်ရွက်ဟန်ကြောင့်၊ ဉာဏ်ဗလဟု၊ မုချမှတ်ရာ၊  
ထိုမှသာရွှေ၊ သင်္ချာဗားသတ်၊ နှစ်-ပတ်လုံးလျှင်၊ မဆုံးသမျှ၊  
အာကာသနှင့်၊ ဝါတယုတ္တ၊ မြေဓာတ်မှလည်း၊ အာယု  
ဟာယန၊ ဆောင်သည်များကြောင့်၊ ဝယဝိပရိတ်၊ မှတ်ခွဲစိတ်လေ၊  
အတိတ္တန္တ၊ ကိုးဆယ်ကျအောင်၊ ဝါတယဉ်ခိုင်း၊ အပုပ်ပိုင်းကား၊  
ထိုင်းမှိုင်းသီသီ၊ ပထဝီလည်း၊ ဝီဒီယုတ်လျှ၊ ဟာယနကြောင့်၊  
ဟိနဝယ၊ ဆိုအပ်လွန်၊ ထိုမှတပါး၊ ဆယ်ထွေပြားသည်၊ ပိုင်း  
ခြားသုံးခု အရွယ်တည်း။

## ၈-အချိန်ငါးပါးစသည်ကိုဖြခြင်း

ဓာတ်တပါးပါး၊ လှုပ်သောအားဖြင့်၊ နာဖျား ရောက်လတ်၊  
ဒိန္နရက်ဦးချိန်ဖြတ်ကိလိဋ်၊ လွန်ခက်ကြိတ်၏၊ အတိတ်အနာဂတ်၊  
ဆုံးဖြတ်သန်းခေါင်း၊ ရည်ဆောင်ပိုင်းခြား၊ ညဉ့်၊ နေ့အားဖြင့်၊  
စပ်ကြား နာရီ၊ အညီခြောက်ဆယ်၊ ထိုဝယ်ငါးခု၊ ငါးဘို့ပြုမှ၊  
သလိပ်ကသည်၊ စ၍မသွေ၊ သွေး၊ သည်းခြေနှင့်၊ လေချိန်အပုပ်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၁၉

ခေတ်လှုပ်သဖြင့်၊ အစဉ်သင့်ဟု၊ တွက်ချင့်စေတတ်၊ အချိန်မှတ်၍၊  
ဆုံးဖြတ်မသွင်း၊ သလိပ်ကင်းကား၊ ပုပြင်းနေလုံ၊ သွေးကင်းကြုံမှ၊  
ကျင့်ထံအေးထွေ၊ သည်းခြေကင်းမှု၊ ဝန်းဆူမာန၊ သူများစကား၊  
နားမချမ်းမြေ့၊ ဦးရှေ့ကြားပြင်း၊ ယားယံခြင်းကား၊ လေကင်း  
မှတ်ရာ၊ ပုပ်ကင်းမှာမူ၊ ခြေခါလက်လွန်၊ တွန့်တွန့် လူးလည်း၊  
ပြစ်သတည်းဟု၊ တင့်ရည်းမှတ်ပိုက်၊ သလိပ်ခိုက်သော၊ သူ  
သဘောကား၊ မပြောနိုင်ပြီ၊ မဝီ၊ အ၊ တ၊ သွေးခိုက်က မူ၊ တုံးမှု  
စတေးမလှင်နေ၏ သည်းခြေခိုက်သော်၊ ဘန်အော်လန့်ကြောက်  
လေခိုက်မြောက်က၊ လှုပ်ခြောက်ဆန့်ဝင်၊ မငြိမ်ချင်သည်။ ၊  
တုံလှုပ်ခိုက်မြဲ အကယ်တည်း။

လေ၊ သလိပ်မူမ်း၊ ယှဉ်ရော့ ပြွမ်း၍၊ ချမ်းခြင်း၊ ပုခြင်း၊ လှုပ်ရှား  
ခြင်းဖြင့်၊ ဖြစ်လှင်းတတ်ချေ၊ သွေး၊ လေ ယှဉ်နေ့၊ ဖေါသည်  
ရောင်သည်၊ လွန်သည်သွေးသား၊ ယားယံခေါက်ပြဲမကွဲလေနှင့်၊  
သည်းခြေယှဉ်မြို့ ပျို့တတ်အန်တတ် ကြိုတက် တတ်မြောက်၊ မူ  
နောက်ရင်ပြည့်၊ ဖြစ်တတ်၏ရှင်၊ လေတိဝါယော၊ ပုပ်ယှဉ်နှောက  
ဝမ်းဖေါဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းပြည့်ဆောင်လျက်၊ အာပေါင် ခံတွင်း  
ထွက်နံ့ ပြင်း၏၊ ထိုယင်းဝါတ၊ အာကာသနှင့်၊ တကွစကန်း၊  
ဆောင်သည်မှန်မူ အလွန်တရာ ပြင်းထန်စွာ၏၊ မျက်နှာမျက်ခွက်  
မေးဆက် ဦးခေါင်း၊ မဲ့ရွဲ့ စောင်း၏၊ နံတောင်း ကိုင်းညွတ်၊  
မြန်လတ်လတ်ပင်၊ သေတတ်မကြာ၊ လူတို့မှာ၌၊ ခေတ်ဝါယော  
ကား၊ ဆောင်ခြင်းများသည်။ ။ ပြား၏လေမျိုးရှစ်ဆယ်တည်း။

သလိပ်နှင့်သွေး၊ ရောထွေးယှဉ်ဘိ ခွဲကျိထွက်လေ၊ သည်းခြေ  
နှင့်သွေး၊ ရောထွေးယှဉ်ကာ၊ ရသာပျက်ငြား၊ ခါး၏မှတ်ကြ၊  
သွေးမှသည်းခြေ၊ ယှဉ်ပေါင်းလေက၊ နေမကောင်းဟု၊ ချမ်းပူ  
မမျှ ထိုမှဒွယော၊ ပုပ်သည်းခြေကို၊ ယှဉ်ထွေဖြစ်ခါ၊ လွန်စွာအေးမြ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၀

၁-နရသုခိကျမ်း

သေမှပုတီး ယှဉ်သည်ရှိက၊ မရီအလွန်၊ ပုပန်ပြင်းပြ၊ ပုတီးကသွေး၊  
ယှဉ်ရောထွေးသော်၊ ကိုယ်လေးလံဘိ၊ တုဏှိတာဝ၊ ဖြစ်ကြ  
ကြောင်းလျား၊ ထို့ပြင်များလည်း၊ သုံးပါးယှဉ်ပေါင်း၊ နာတတ်  
ရှောင်းဟု၊ သံညောင်း၍သို့၊ မိန့်မှာမြဲသည်။ ၊ ငါတို့ဆရာ  
ဗိဗ္ဗိယံတည်း။

၉-သည်းခြေပျက် ၅-ပါးကို ဖြေခြင်း

သည်းခြေပျက်ပြား၊ ၅-ပါးတို့တွင်၊ လွန်ပျက်လျှင်မူ၊ ပေါ်လွင်  
မြူးတူး၊ ပြောကြားစကား၊ စိတ်ထားပျံ့လွင့်၊ ၎င်းပျက်ခြင်းကြောင့်၊  
နှုတ်ဖွင့်ပြင်ပြီ၊ မပြောလိုတည့်၊ ပြောဆိုသူတွေ၊ လွန်ပြီးလျှင်လျက်၊  
ပုန်း၍နေချင်၊ မရှင်မိန်းမိန်း၊ ချုပ်ပျက်ကိန်းမူ၊ ကစိန်းကဝါး၊  
ထိုစကားမျှ၊ မှတ်သားမရှိ၊ သတ်မေ့ကျန်၊ ဆုံးပျက်ဟန်ကား၊  
တုံ့ပြန်နှုတ်ခွန်း၊ မေးမြန်းမရ၊ နေ့ညမသိ၊ ကလိတုံး၊ ကိုယ်လုံး  
တူညီ၊ ပထဝီဓာတ်ချက်၊ ပျက်၍ပျက်သော်၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ငြား၊  
ရေသားသဏ္ဌာန်၊ ဘောက်ပြန်သမ်းမို့၊ ရင်ဆို့ရင်ကျပ်၊ နာရီ  
မှတ်၏၊ ပေါ့သွပ်စိတ်စက်၊ ရူးသက်သက်နှင့်၊ ဝက်ရူးများလည်း၊  
သည်းခြေပျက်ပင်၊ မှတ်ထင်ကြလေ၊ အထွေထွေသည်။ ၊ သည်း  
ခြေပျက်ခြင်း ငါးသွယ်တည်း။

၁၀-နေ့စဉ်လိုက်ဓာတ် သေည်  
တို့ကိုဖြေခြင်း

ရဝိပထဝီ၊ သသိဒိနာ၊ အာပေါမှာ၏၊ ကုဇ္ဇာတေဇော၊ နေ  
မဲ့ခွေကာ၊ ဝါယောဓာတု၊ ဂုရုဗိနန္ဒ၊ သည်းခြေပိတ္တ၊ သောကြာ  
အာဟာရာ၊ သောရိမှာကာ၊ အာကာသဓာတ်၊ ခြင်းရာမှတ်၍၊  
မည်သည့်နေ့တွင်၊ နာတွေ့ကြုံလတ်၊ မည်ဓာတ်ခြင်းရာ၊ သိပြီး  
ခါမှ၊ သွေးမှာယှဉ်သင့်၊ သလိပ်နှင့်ဟု၊ စိတ်ဖြင့်ထောက်ဆ၊  
တရက်မျှ၊ အသခြောက်လည်၊ ပေါင်းနာရီတွင်၊ ပထဝီဓာတု၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဝ-ပဌမကဏ္ဍ

၂၁

ခတ်အစုလည်း၊ စတုလည်းကောင်း၊ တကြောင်းရသ၊ ခွါဒ  
သနှင့်၊ ဌာရသစက်၊ ဝီသစက်ဟု၊ ငါးချက်အညီ၊ မူဝေလီသော်၊  
ရာသီဆဲနှစ်၊ ဖြစ်သည်အတိုင်း၊ သလိပ်ပိုင်းနှင့်၊ သွေးပိုင်း  
သည်းခြေ၊ လေအပုပ်ခတ်၊ အချိန်ဖြတ်၍၊ စွဲမှတ်သေချာ၊ တယ်  
ချိန်ခါတွင်၊ အနာခတ်ရောက်၊ တယ်ချိန်မြောက်ဟု၊ ရွှေနောက်  
မယွင်း၊ သန်းခေါင်တွင်းတွင်၊ လင်းကင်းရမည်၊ အနာသည်လင်း  
ပျဉ်းစဉ်းအများ၊ ဤကေားမူ၊ လေးပါးယာပိုယ်၊ နေ့စဉ်၌လျှင်၊  
ကြိုကြိုက်လှသည်၊ ဖြစ်သည်သည်ကို၊ ရည်၍ဆိုသည်၊ မြို့သို့  
မှတ်ပိုက်၍ဝယ်တည်း။

ငန်းရက်ပြစ်မှု၊ အနာစုကား၊ ဥတုမညီ ရာသီကူးစပ်၊ နေရပ်  
ခြားနား၊ ပြောင်းသောအားဖြင့်၊ ပျားနာတချက်၊ ငှက်သင့်တသီး  
မီးယပ်တတွေ၊ သလိပ်လေနှင့်၊ သည်းခြေအကင်း၊ ကြောင်းရင်း  
ထင်ရှား၊ တပါးပါးကြောင့်၊ နာခြားစကွ၊ သွေးစု အသမာ၊  
နာမီးနာလုံ၊ ဝက်ခြံပေါ်ဆို၊ လူပျိုနာသစ်၊ ဤဖြစ်သမျှ စစ  
အားလုံး၊ ရက်ဖြတ်ဆုံးသော်၊ သုံးရက်ကားသွေး၊ လေးရက်  
ကားလေ၊ သည်းခြေပြု၊ ငါးရက်ဖွဲ့၏၊ ဤဆဲနှစ်ရက်၊ ငန်း  
သက်အနာ၊ ပြယ်လေရာ၏၊ ချမ်းသာမမြင်၊ မပြယ်လျှင်မူ၊ ထိုတွင်  
သေမှ ပုတိကနှင့်၊ မှုခြောက်ရက်စီ၊ နောက်နှစ်လီသော်၊ စာဝီ  
ရက်မှတ်၊ သန္နိပါတ်ဟု ဆုံးဖြတ်ဆိုမြောက်၊ ထိုရက်ခရောက်အောင်  
မပျောက်ဆက်လက်၊ နာနှိပ်စက်သော်၊ နာသက် သွေးဝန်း၊  
မှည့်ပြဋ္ဌာန်းလေ့၊ မကုန်းထိုဝယ်၊ မလွတ်လွယ်ဘဲ၊ အရွယ်နေရပ်  
ဥတုစပ်ကြောင့်၊ စွဲကပ်ရက်ကြာ၊ ဒွေစက္ကသို့၊ အနာရောက်ဘိ၊  
မပျောက်ရှိလည်း၊ ဤဒေါသ၊ ဆုံးဖြတ် ရအံ့၊ ထိုမှမှတ်ပြီး၊  
ကေစိဆရာ၊ အခြားမှာ၏၊ ကြောင်းချာထိုသို့၊ ရက်ပိုင်းထိုတွင်၊  
ရွှေသို့လည်းကောင်း၊ နှောင်းမှဘောက်ပြန်၊ ရွှေသွေးလွန်သော်၊  
နောင်ဘန်ရှည်ကြာ၊ ဘောက်ပြန်ရာသည်၊ ခရောဂါထွေထွေ  
ထောင့်ကွယ်တည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၂

၁-နရသုခိကျမ်း

ဗျားသော ရက်တွက်၊ သုံးရက်၊ ခြောက်ရက်၊ ဝမ်းသက်  
သောသူ အပူမစ၊ လွန်လွတ်စေ၊ မြင့်မြဲမကြာ၊ ပူငုတ်ရာတွင်၊  
လျင်စွာမနေ၊ ဝမ်းသော် အေးလည်း၊ အောက်သွေးပျက်၍၊  
သမားမေ့မှာ၊ လေ့လေ့ပြစ်ဒဏ်၊ နောက်တဖန်၌၊ တောက်ပြန်  
သောဖြင့်၊ ဖြစ်တတ်ခြင်းကြောင့်၊ လင့်လင့်ဆိုင်းဆိုင်း၊ နှိုင်းနှိုင်း  
ချိန်ချိန်၊ သုခမိန်တို့ ပညိမြို့၊ သိမ်မွေ့စေလော့၊ ဝိရေစန ဝမ်း  
လျှော့ကျမှ၊ ဓာတ်မျှအပေါင်း၊ ကိန်းအောင်းစုံစီ၊ မြဲမိမိသည်၊  
ပထဝီဓာတ်နှင့်၊ သွေးပျက်ခြင်းကြောင့်၊ မပွင့်မလန်း၊ ရုပ်ညှိုး  
နှမ်းလျက်၊ ကြမ်းတမ်းစိဌာ၊ ပသာဓပျက်၊ ခြေလက်လေးပင်၊  
နာကျင်တုံလစ်၊ သို့တည်းဖြစ်၍၊ စင်စစ်သူနာ၊ ဝမ်းနုတ်ရာ၌၊  
ရောဂါမြားမြောင် ပွားအောင်ကြံစည် ပြုသည်မည်၏ မှားသည်  
ထို့ကြောင့်၊ သတိစောင့်လော့၊ စိုးနွှောင့်မငြိမ်း၊ နာခပ်သိမ်းကို၊  
မတိမ်းရတွန်၊ ဝမ်းမသွန်အောင်၊ ကောင်းမွန် ထိန်းသေ၊ မလွန်  
စေနှင့်၊ သက်ရေချုပ်စိုး၊ ရုပ်ကြာရိုးကို၊ မညှိုးစိန်ဌာ၊ ထောက်ပံ့  
ရာ၏၊ လွန်စွာလုံးပန်း၊ ဆေး သိန်းသန်းဖြင့်၊ ကိန်းခန်းရှမြှော်၊  
ပေးငြားသော်လည်း၊ မလျော်သရွေ့၊ ချိန်မစေကာ၊ ဆေးအတွက်  
သာ၊ ရေစာမခြန်၊ နာရှိန်မစ၊ တိုးပွားကဲ၍၊ မြင့်မြဲရည်သတ်၊ ဝမ်း  
သက်တတ်၏၊ ကင်းလွတ်စွာ ဝမ်းသက်ခါ၌၊ ဆရာလူတတ်  
နောက်ကုကတ်သည်၊ စပ်ကွတ်လည်းနှင့် နှုန်းတွယ်တည်း။

၁၁-ငှက်ဖျား စသည်တို့ကို ဖြေခြင်း

ငှက်သင့်၊ ငှက်ဖျား၊ ဆိုသည်များလည်း၊ ကြီးမား ကောင်  
ကမ်း၊ ဆီးနှင်းရှမ်းသား၊ အေးချမ်းရပ်မြေ၊ သွေးသည်မြေလျှင်၊  
ဆောင်ထွေအုပ်စိုး၊ ထိုအစိုးလည်း၊ သွေးရိုး ပြို့ပြို့၊ နာသက်  
ဘွဲသော်၊ ဆဲ နှစ်ရက်သာ၊ အသို့ပါကို၊ လွန်စွာဖြင့်ပည်း၊ ဆေး  
မနည်းသော်၊ သွေးသည်မြေကင်း၊ ဝင်ငုပ်ခြင်းကြောင့်၊ လျင်မြင်း  
စုတေ၊ အကယ်၍ပင် ချမ်းမြေ့စတန်၊ မသေကျန်လည်း၊ သက်ပန်

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၂၃

ခဲပျဉ်၊ ကုန်း၊ ယဉ်လျက်၊ အစဉ်မြင့်၍၊ ဖြစ်သည်တကြောင်း၊ အစာ  
ပြောင်းနှင့်၊ နေဟောင်းစွန့်ပစ်၊ နေရပ်၊ စံတွင်၊ ရန်စစ်ဝမ်းလား  
ရှိသည်များကို၊ ဆေးဝါးလွန်စွာ၊ အစားမှာလည်း၊ သင့်ရာ  
ကား၊ ကြည့် မသင့် ယဉ်သော်၊ ဝိညာဉ်ကင်းပြတ်၊ မသေ  
တတ်လည်း၊ မြေခတ်ပထဝီ၊ ပျက်လေပြီကြောင့်၊ တလီကူးခါ၊  
မချမ်းသာဘဲ၊ ကြာသည် တချက်၊ နေစက်ရပ်၊ ဝိဓိသုံဖြာ၊  
ဧကေကာသို့ ကူးရာ နာဖျား၊ ရေမျိုးမှား၍၊ အစားပစ်လျက်၊  
ဆေးကုပျက်သော်၊ အသက်ဖိဝ၊ သေဆုံးရလိမ့်၊ ကမ္မဇရပ် ကယ်  
မချပ်သည်၊ ဝင်ဝပ်ကြာတောင်း၊ အပူအောင်း၍၊ အညောင်း  
ဗုလား၊ ရွနာကုပ်ဟီး၊ ချောင်းကြီးလည်းဆို၊ နာမျိုး တချို့၊  
ဤသို့ဖြစ်ဟန်၊ အာဂန္တုဆို၊ ထိုထိုရောဂါ၊ ဝေဒနာကို၊ ဩဇာရှာ  
နှိုက်နဲ၊ ကုနိုင်ခဲ၏၊ မြင့်မြဲထိုသို့၊ ဇာတ်ကင်းတို့ကို ထုတ်သို့  
ထွက်အောင်၊ ကြံဆောင်အစား၊ အသောက်များဖြင့်၊ ထုတ်ငြား  
ထွက်မှ၊ တွေးဆလျော်စွာ၊ ကုသင့်ရာသည်၊ ချမ်းသာရစေရန်  
ဘွယ်တည်း။

## ၁၂-ဥတုသုံးပါးတို့၌ နာခြင်းလက္ခဏာကို ဖြခြင်း

ဆောင်းနှောင်းနှေဦး၊ ဥတုကူးတွင်၊ နာကြူးခြံ၊ ဖျားဆက်  
ဆံ့မူ၊ ပိတ္တံ၊ သေမှ\*၊ ပွိန့်ယဉ်ကြောင်း၊ ထိရာကောင်း၏၊ နှေနှောင်း  
မိုးဗုံးစ၊ ဖျားနာရမှ၊ သေမှဝါတေ၊ ယဉ်သေဖြစ်သည်၊ ကူးလည်း  
တကြောင်း၊ ဆောင်းဦးစပ်သေ၊ နာမူလေနှင့်၊ သည်းခြေယဉ်မှ၊  
အာဂန္တုတည်း၊ ဆေးကုမလို၊ ခက်သည်ဆို၏၊ ထိုမှ တထွေ၊  
နှေလယ်၊ မိုးလယ်၊ ဆောင်းလယ်ဝေမှုန်၊ ကဆုန်တော်သလင်း၊  
ပြာသိုတွင်းကား၊ ပူးပြင်းသည်ထန် အေးဟန်အလွန်၊ နှစ်တန်၊  
ပူချမ်း၊ မှမပျမ်း၍ ညှိုးနွမ်း ဖျားသော်၊ ထိုရော် ဆေးစား၊  
များသည်ဖြစ်စေ၊ မှားထွေအယူ၊ လက်ကုတိုက်တွန်း၊ နှိပ်နှယ်  
လွန်း၍၊ ဝမ်းပန်းမတည်၊ ကျသည်ဖြစ်စေ၊ မပျောက် ပြေဘဲ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၄

၁-နရသုခိကျမ်း

ထွေထွေထူးထူး၊ နေ့ကြိုးရက်လွန်၊ အာဂန္တုနာ၊ ရက်ရှည်ကြာ  
လိမ့်၊ ခြင်းရာမှတ်သွယ် ဥတုဝယ်လည်း၊ သုံးသွယ်ဝေတန်၊ ဝိုင်း  
ခြားဟန်တွင်၊ အာဂန္တုနှင့်၊ အာယုဝမုန၊ ဟာယနဟု၊ ဆေးပြ  
ဆေးချက်၊ ဆေးလွှတ်ရက်ကို၊ ချင့်တွက်ရှုမြှင်၊ နာရောက်သော်  
လည်း၊ တွေးခေါ်စဉ်းစား၊ ထိုရက်များနှင့်၊ ထောက်ထားစာနာ  
ဆုံးဖြတ်မှာသည်။ ဆရာဥပဇ္ဈာယယ်တည်း။

## ၁၃-ဥလာရောဂါ၏ လက္ခဏာကိုပြခြင်း

ဥလာသရော၊ ဆိုသောအနာ၊ သွေးဥလာကား၊ ဝါယော  
ဧကန်၊ ဆောင်ရွက်ဟန်ကြောင့်၊ သွေးလွန်သည်သံ၊ ဆိုသင့်  
ရာ၏၊ ဓာတ်မှာမညီ ပထဝီမူလ၊ ဘဝါးကလျှင်၊ ဖြစ်ထကြောင်း  
ချာလေဥလာကား၊ လေသာမဟုတ်၊ အပုပ်အာဟာရ၊ ရှိသည်  
များကြောင့်၊ ဖြစ်ရသည်မှာ၊ ထိုအနာလည်း၊ အာဂန္တုက၊ ထိုမှ  
တသီး၊ လျှာကြီး၏အောက်၊ လျှာငယ်ပေါက်သော်၊ ပြစ်ရောက်  
ထိုဝယ်၊ လျှာငယ်မှာဆူးပေါက်သားထူးသော်၊ ကြိုးကြိုးကျော်  
ကျော်၊ တေဇော်အပူ၊ ဆောင်ရွက်မှု၏၊ ထိုတူ ပထဝီ၊ လွန်ပြီ  
တကြောင်း၊ နှာခေါင်းသွေးထွက်၊ သွေးအန်ချက်ကား၊ ဆောင်  
ရွက်ဝါယော၊ အာပေါလွန်သူ၊ ဖြစ်ပြီဟူ၍၊ စပ်ပူချဉ်ခါး၊ အစာ  
များကို၊ ဟန့်ထားမပေး၊ အစာအေးမှ၊ ကျွေးမွေးရပြီ၊ ဘိန်း  
ပြီခေါ်ဝေါ်၊ ကိုယ်ရောင်သော်ကား၊ ဝါယောသည်၊ ခြေ၊ လွန်  
လေခြင်းရာ၊ အာကာဓာတ်လည်း၊ ပျက်သတည်းဟု၊ ထုံးနည်း  
မှီခို၊ ဆုံးဖြတ်ဆို၍၊ ဆိမ့်ချိုမယဉ်၊ ဝန်ချဉ်စပ်ပူ၊ စားစေဟူ၏၊  
တောင်ငူနာဝဲ၊ စွဲကပ်ဖို့ကပ်၊ ကူးစပ်တတ်ရိုး၊ ယဉ်နာမျိုးမှာ၊  
ဝါယောဆောင်ထွေ၊ သည်းခြေလွန်လှ၊ အာဟာရမူ ခါးမှ  
လွင်းဆက်၊ သမင်ရက်နှင့်၊ အကွက်အဖြူနုနာကုဋ္ဌ၊ စွဲခြင်းစသား  
ထိုမှတပါး၊ ရွယ်ပျို ထွားလျက်၊ ဆံ၊ နား၊ မျက်စိ၊ သွားပျက်  
ဘိလည်း၊ ဓာတ်ကိရိယာ၊ တယ်ကြောင်၊ ချာဟု၊ လိမ်မာဆုံးဖြတ်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၂၅

ကုမလွတ်မှု၊ ရှေးဝဋ် လှည့်လည်၊ ဖြစ်ရသည်ဟု၊ နည်းနည်း  
တွေတွေ၊ မတွေဝေသည်။ ။သက်စေ ဉာဏ်သွား၊ ဉာဏ်စွယ်  
တည်း။

၁၄-သူသေတို့၏ ဓာတ်လက္ခဏာကို မြခြင်း

သလိပ်နှင့်မှု၊ အပူတေဇော၊ ဓာတ်ယှဉ်သောဟု၊ မိန့်ဟော  
တော်တွေ၊ သွေးသည်းခြေနှင့်၊ မြေပထဝီ၊ ယှဉ်မှီဆက်ဆံ၊ လေသံ  
ယောဂေါ၊ အာပေါ၊ အာကာသ၊ ပုတိကနှင့်၊ တကွယှဉ်သော်၊  
အာပေါဓာတ်ဟု၊ မှတ်မှတ်သားသား၊ သိပြီးခြားမှ၊ ပိုင်းခြား  
တွက်သွဲ့၊ ရှေးဆိုခဲ့သည်၊ ဆဲ၊ နှစ်ရာသီ၊ နာရီမြောက်ဆယ်၊  
အမျှကယ်ဟု၊ ငါးသွယ်ခွဲမှတ်၊ အချိန်ဖြတ်တွင်၊ ရောက်လတ်  
သင့်ရာ၊ အချိန်မှာ၌၊ ရောက်ခါစွဲမှ၊ ယှဉ်မြီတိုင်းဓာတ်၊ ဆောင်တုံ  
လတ်မြောက်၊ မချွတ်ရောက်၏၊ သေပျောက်သူလည်း၊ ယှဉ်မှု  
လေဓာတ်၊ ပျက်တုံတတ်၍၊ မချွတ်လေငြား၊ ဤစကား၌၊ သုံးပါး  
သေသ၊ ဓာတ်ထိုမျှထက်၊ လွန်လှထူးလည်၊ ဆောင်သည်ကိုသာ၊  
ယူသင့်ရာ၏၊ ကြောင်းချာတလီ၊ ပထဝီဓာတ်ပျက်၊ ဝိညာဏ်  
ထွက်ကား၊ ကိုယ်ခက်တရော်၊ ကြမ်းချော် တောင်းတောင်း၊  
ထင်းရောင်းသဘော၊ တင်းမာကြော၏၊ အာပေါဓာတ်ပျက်၊  
ဝိညာဏ်ထွက်ကား၊ ယိုထွက်အရေ၊ ပြောပြောသေ၍၊ ထူးထွေ  
ရောင်ဖော၊ တေဇောပျက်၍၊ သေစုတွေသော်၊ ကိုယ်ငွေ့ချောင်း  
ချောင်း၊ သေပြီးနှောင်း၌၊ အကြောင်းတွေရှာ မီးလောင်မာသို့၊  
ထုခွာလိုက်လျော၊ ဝါယောပျက်ပြား၊ သေသည်များမှာ၊ ကိုယ်  
သားကိုယ်ရေ ကွဲအက်လေ၏၊ လက်ခြေအဆက်၊ အဆစ်မျက်၌၊  
တွဲဘက်အာပေါ၊ ဤသောလက္ခဏာ၊ အာကာသဓာတ်၊ တည်  
ရာမှတ်ရှင့်၊ ထိုဓာတ်မှီလော၊ ထိုအခါ၌၊ အာပေါပျက်၍၊ ဆစ်  
မျက်ကြွေပြတ်၊ ဖြစ်တုံတတ်ဟု၊ ကျမ်းမြတ်ဝိနည်း၊ ညွှန်းစုံစီသည်။  
ပန်းချီဆေးသို့ မချယ်တည်း။

(4)

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၆

၁-နရသုခိကျမ်း

၁၅-မိန်းမတို့၌ ဇာတ်ပျက်သောအားဖြင့်  
သွေးလက္ခဏာကို ဖြေခြင်း

မိန်းမတို့မှာ ရွယ်ဝယာသည်၊ ငယ်ခါအိုမှ၊ ပုဗ္ဗာဝနှင့်၊ တူကြ  
လေသည်၊ ဥတုမည်သား၊ ပန်းရည်ကြွေကျ၊ ရောက်သမျှလျှင်၊  
ကာလပတ်လုံး၊ ဘာပုန်းနှင့်၊ ခြားဆုံးကွစ၊ မင်းမိန်းမ၌၊ လွန်  
လှအားပါ၊ ဇာတ်ပြန်ပြော၏၊ ထိုရောအခါ၊ ဧတက်ပြန်ရာတွင်  
ဇာတ်အာပေါနည်း၊ တေဇော သည်းမှ၊ ကိုယ်လည်း ရှိန်ရှိန်၊  
တဝိန်ဝိန်နှင့်၊ မမြန် စားသောက်၊ ရေသား ခြောက်၏၊  
သွေးပေါက် ရောင်ရောင်၊ ပြန့်ပွားအောင်ကို၊ ဆောင်ပေတတ်  
သော၊ ဇာတ်ဝါယောနှင့်၊ လိုက်လျောတော်တန်၊ ချဉ်ခါးငန့်ကို၊  
စကန်ကြိုက်ညီ၊ မမုန်းပြီရှင်၊ ပထဝီ ဇာတ်လည်း၊ ပျက်လျော  
နည်း၍၊ ပေါင်းစည်းသမျှ၊ ဝေဝန်ပြုလျက်၊ ဆီဥဆီခွံခြား၊ ထော  
ပတ်ပျားကို၊ သောက်စားမကြဉ်၊ မပြတ်ယှဉ်လော့၊ အစဉ်  
ရောက်မြို့၊ ဥတုထဲတွင်၊ ဧတက်လွှအနေ၊ အပုပ်၊ လေဘို့ယှဉ်  
ထွေကသွန်၊ အားကြီးမှန်၍၊ သွေးလွန်ကာလ၊ သားရေကြွလျက်၊  
ဖောင်းပွ သွတ်ဖော၊ လျင်ဆောဘိန်းပြီ၊ စွဲရောက် တတ်၏၊  
ထောပတ်ဆီမဲ့ချို၊ အစာကိုလည်း၊ မလိုကြဉ်တတ်၊ ပူပြင်းစပ်မှ၊  
ချဉ်းကပ် စေရှောင်၊ စားသောက် ကောင်းသည်၊ ကျိုး  
ကြောင်း နှီးနှီးနှယ်နှယ်တည်း။

၁၆-သားဖွားသော မိန်းမတို့အား ဥတု နှင့်  
လျော်စွာ ဇာတ်လက္ခဏာကို ဖြေခြင်း

အကြင်မိန်းမ၊ သန္ဓေရ၍၊ ကာလချိန်တန်၊ ဆောင်းဟေမန်၌၊  
ရုပ်ထံအေးရာ၊ ဖွားသည်မှာမှ၊ ဇာတ်အာပေါအုပ်၊ ဇာတ်မီး  
ငုပ်၍ သီတုပ္ပါဒ၊ ဟေတုကကြောင့်၊ ပြင်းပြပူပြီး၊ အရှိန်ကြီးသည်  
ဇာတ်မီးထွက်စေ၊ သည်းခြေပြောင်းအောင် ရည်ကြံဆောင်၍  
ပူလောင်မတတ်၊ မပြတ်မီးကပ်၊ လုပ်သမြင်လည်း၊ မိသလင်  
ခွင်း၊ ငရုပ်သွင်း၍၊ ဆေးပြင်းလျော်စွာ၊ ပေးရရွာ၏၊ သို့ပါကိုပင်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၂၇

တုတုထင်၍၊ ကြောင်းအင်ခြားထွေ၊ ပူရင်မြေ၌၊ နွေလည်း  
နွေလ၊ ဆေးကလည်းပူ၊ မီးလည်းကူသော်၊ ဆူဆူလှိုက်လှိုက်၊  
သည်းခြေ၌ဝယ်၊ မိုက်၍ကြီးလွန်၊ သွေးဘောက်ပြန်လျှင်၊ နာ  
ဟန်ထွေပြား၊ ဖြစ်သည်များကို၊ သမားတို့တွင်၊ အပြစ်မြင်ဟု၊  
ဆင်ခြင်ကောင်းလျက်၊ လွန်သည်ထက်ကို၊ ဆေးချက်မရပ်၊  
အလွန်စပ်သည့်၊ ထပ်ထပ်မျက်စဉ်း၊ နှာနှပ်ညှဉ်း၍၊ သေမျဉ်း  
သောခါ၊ ကြိုးဝမ်းပါလျက်၊ အနာမဖြောင့်၊ ကြမ္မာကြောင့်ဟု၊  
စောင့်နေမြဲမြင်၊ သူနာရှင်နှင့်၊ သို့စပ်သမား၊ နားပါးသွတ်သွင်း၊  
စိတ်ဖြေတင်းသည်၊ သေခြင်းပျက်ပျက်ပြယ်ပြယ်တည်း။

၁၇-သုဝယ်နာ၏ လက္ခဏာတို့ကိုမြဲခြင်း

မွေးမိသက်နှယ်၊ ချက်ကြီး သွယ်သည်၊ သုဝယ် ဦးခေါင်း၊  
ပူ၍နံ့ကြောင်းလည်း၊ နေဟောင်းအရပ်၊ ပျော်ကိန်းဝပ်သား၊  
ဝဋ္ဋသေယျ၊ ယင်းသို့ကပ်၊ သေမှတေဇော၊ လွန်ပြောပြီးထု၊  
ထုံအပူကို၊ ရေမုသို့စပ်၊ ချိုးစေချင်က၊ ပြင်ပူအတွင်း၊ ဝင်ရောက်  
ခြင်းကြောင့်၊ ဝမ်းဆင်း ဓာတ်မြောက်၊ ခံတွင်းရောက်လည်း၊  
ပေါက်သည့်အဖူး၊ လွှာသို့ကူး၏၊ ကျေးဇူးကြီးသည်၊ မိန့်ရည်  
ကို၊ သာကြည်မစို့၊ မျက်စိသို့လျှင်၊ ထွက်ဘို့တုံလျက်၊ မျက်ဝတ်  
မျက်ရည်၊ ကွသည်ယိုရှမ်း၊ မျက်ခမ်းစပ်တိ၊ မျက်စိမှိတ်စိုက်၊  
ခေါင်းသို့မိုက်သည့်၊ ဝိုက်ဆိုက်ဦးလည်၊ ဖြစ်ပါသည်ကို၊ မိန့်ရည်  
ငန်း-မြ၊ လက်ခြေသည်းချူ၊ သုဝယ်ဒေဝ၊ အဿမုကို မည်ရှိ  
ထံပြင်၊ ကောင်းကင်မာတရာ၊ သုဝယ်နာထိုထို၊ ဆိုသူဆို၍၊  
မြည့်ရှိသည်၊ ဆေးမည်မည်ကို၊ ပုန်းရည်နှင့်လိမ်း၊ ရေငြိမ်းနှင့်  
ေး၊ ကြိုင်မွေး စပ်မျဉ်း၊ နှာမျက်စဉ်းဖြင့်၊ ညှင်းပမ်းမသင့်  
အနိုင်ကုန်သည်၊ ခွက်ဆင့်ဆေးအလွယ်လွယ်တည်း။

ထိုသို့မြဲလုပ်အပူဝင်၍၊ ခေါင်းလှုပ်လူးလည်း၊ အနာသည်း  
လျက်၊ အိမ်အည်းထွေထွေ၊ ဆိုပြီးလေလည်း၊ တစ္ဆေစုန်းဖုတ်၊  
ရိုးသမုတ်၏၊ မဟုတ်တန်ရာ၊ မိမိမခွါ၍၊ ရေစာ လျှောက်လျား၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၇၀

၁-နရသုခိကျမ်း

လွမ်းယူစားမှ ဆေးဝါးတန်ခုံ၊ ပေးသင့်တုံ၏ လုံးဝံ့သုဝယ်၊  
နို့မပယ်ခင်၊ အကယ်တိတိ၊ နာသည်ရှိလည်း၊ အမီးရှိသာ၊  
လျော်ရာဆေးတိုက်၊ သားငယ်၌ကာ၊ ပူအိုက်စနိုး၊ ရေမချိုးလင့်  
အမိုးအကင်း၊ အပူရှင်းအောင်၊ ထွက်ခြင်းအရေး၊ လရည်  
သွေး၍၊ ဧကဉ္စေးတိဇော၊ ဗျည်းသောတိုင်လျှင်၊ အပူစင်လိမ့်၊  
သည်တွင်ကြွင်းမဲ့၊ မစင်ခဲ့သော်၊ တဆယ့်နှစ်လ၊ ထိုနေ့မှလည်း၊  
သေသပူးအစ်၊ မကုန်ဖြစ်သော်၊ ဆွဲရှစ်လဝယ်၊ နှစ်ဆယ်ရေလွန်၊  
ပုဂ္ဂန်ခတ်မီး၊ ငြိမ်းကြီးငြိမ်းရာ၊ သူငယ်နာဟု၊ သညာအမှတ်၊  
ပညတ်သမ္ပုပ္ပေလတ်ပလိမ့်၊ စိမ့်စရှိသည်၊ မူလီထောက်အံ့၊ အိုးဝံ့  
မွေးနံ့၊ သင်းပျံ့၊ ညော်စော်၊ မလျော် ပုပ်သိုး၊ ညှိမျိုးနံ့သက်၊  
သစ်ရွက်စိမ်းပါ၊ မီးပွားတိုက်ရှိ၊ အနံ့ထိုတွင်၊ ဖြစ်ဘို့ကြံ့မှ၊  
တခုရကြောင့်၊ ငယ်နုသူမှာ၊ ဖျားနာရာ၏၊ ဂန္ဓာရုံတွေ၊ နာသရွေ့  
ကို၊ သည်းခြေအမြစ်၊ စင်စစ်မှတ်ထင်၊ မမြင်ဆေးချက်၊ ထိုနာ  
သက်ကာ၊ ငါးရက် တိုင်လျှင်၊ ပြေပျက် စင်သည်။ ။ဆင်ခြင်  
ဆေးလွတ်သူငယ်တည်း။

ပဋိသန္ဓေ၊ စွဲနေသောခါ၊ တည်စိမ့်ငါလျှင်၊ လေးမြာသော  
ဓာတ်၊ ညီညွတ် ဆောင်ခြင်း၊ ထိုယင်းသန္ဓေ၊ စွဲလေဖြစ်လာ၊  
သတ္တဝါ၏၊ ကြမ္မာတဘန်၊ ပဋိသန်ကို၊ ဘောက်ပြန်မဲ့ဘဲ၊ ခိုင်လုံ  
မြဲအောင်၊ ကြည်စာတန်သော်၊ ပူပန်ချမ်းမြေ့၊ ကြည်ခြင်းစသည်၊  
လုံ့လတပါး၊ ဤသို့အားဖြင့်၊ ကြိုင်းထွားဖွဲ့သည်၊ ရပ်ရည်ဆင်း  
ပြင်၊ ကောင်းအင်လက္ခဏာ၊ ပြည့်စုံရာ၏၊ ပညာရင့်သွေး၊ ပူချမ်း  
အေးကို၊ မတွေးမချင့်၊ မသင့်စာထောက်၊ မစောင့်ရှောက်မှု၊  
ဘောက်ဘောက်ပြန်ပြန်၊ ယွင်းသွေးလွန်အံ့၊ ထိုသန္ဓေဟု၊ စွဲနေ  
သူကား၊ ရှေးမူကုသိုလ်၊ နည်းသည်ဆိုလေဘု၊ မပြုမပိမ်း၊ မတိမ်း  
မပါး၊ ကံအားလျော်စွာ၊ ဖွားမြင်ပါလည်း၊ ပညာသတ်၊ ကင်း  
သောမိသည်၊ ဝီရိယရှိ၊ ပူချမ်းထိုကို၊ အဘို့မျှဝေ၊ မစောင့်တွေ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၂၉

ကြောင့်၊ စားလေသရွေ့၊ အခိုးရွေ့ကို၊ အသွေ့မကင်း၊ မှီတင်း  
သောအား၊ မဖွားလိုကြ၊ တစုံတခု၊ ငယ်သူ့အင်္ဂါ၊ ပျက်တတ်ရာ၏၊  
သတ္တာဟမြောက်၊ ရက်မရောက်ခင်၊ မြောက်ရက်နေ့ည၊ အတွင်း  
ကပင်၊ ကြောင့်ကြမပြင်၊ စိုးရိမ်မလွတ်၊ ဘောက်ပြန်တတ်၏၊  
မပြတ်ထိုသို့၊ မိခင်မို့ကို၊ စို့လည်းစို့ကျီး၊ ရှိမိုးမထင်၊ ထိုမိခင်  
လည်း၊ ဆင်ခြင်မဲ့တွန်၊ မြစ်လေ ဟန်ကြောင့်၊ ဘောက်ပြန်  
ဖျားနာ၊ လွန်များရာသည်။ သားသာမဟုတ်၊ မွေးမယ်တည်း။

ဖွားသည့်နေ့မှ၊ စ၍တွက်စစ်၊ ဆဲမြောက်နှစ်လည်၊ သက်  
ပြည့်မှအောင်၊ ပထဝီခေတ်၊ အာယုဝနန၊ တနေမျှသည်၊ တလ  
ထက်ကာ၊ တနှစ်ပွား၍၊ ဆောင်ငြားမှန်လှ၊ ငါးဆယ်မှသည်၊  
ဟာယနက်နီး၊ စောင့်ထိန်း၊ လျော့ဆုတ်၊ ရွှေရွှေ ယုတ်၏၊  
ခေတ်ကွယ်၊ ကြွင်းသမျှလျှင်၊ မူလပကဝိ၊ ခေတ်ကိုမှီ၍၊ ဆိုးညီ  
ကောင်းတူ၊ မှတ်ယူမလွယ်၊ ဆယ်နှစ်တွင်းနှင့်၊ အိုမင်းသက်ရွယ်၊  
လူတိုဝယ်ကာ၊ စားဘွယ် သောက်ရာ၊ ပူဆာထန်ပြင်း၊ စပ်  
ဖျင်းခြင်းနှိုက်၊ မကြိုက်မလို၊ မခိုမမှီ၊ ပထဝီ ခေတ်ကြိုက်  
ကောင်းမြိုက်ဆီမဲ့ချို၊ နူးညံ့ကိုသာ၊ လိုရာလိုရာ၊ စားနိုင်ရှာ၏၊  
ဖျားနာသော်လည်း၊ ဉာဏ်သိမ်းဆည်း၍၊ ဆေးဖြည်းညှင်းစွာ၊  
သိပ်မွေ့ရာ၏၊ ခိဇ္ဇာ၊ ဝဏ္ဏ၊ ဗလ၊ ပညာ၊ လေးဖြာ ရွယ်သူ၊  
မြစ်သော်မှကား၊ အပူအချမ်း၊ ခံနိုင်စွမ်း၏၊ အိုရွှမ်းသက်ရွယ်၊ ကိုး  
ဆယ်လွန်သူ၊ ဆေးလွတ်ယူ၍၊ နာမူလျော်ရာ၊ သိပ်မွေ့စွာလျှင်၊  
အစာအစား၊ အသောက်များဖြင့်၊ တရားသမ္မ ကြံ၍ကုဟု၊ ခေ  
တုဘေဒ၊ ဥဒါရာသီ၊ ဂုဏ်မီမချို၊ ရွှေကျမ်းတို၍၊ ဤသို့တွက်ဆို  
ရှိသည်ကိုလျှင်၊ ပျိုအိုမရွေး၊ ဆေးပေးသမား၊ ပြုသူများလည်း၊  
အလားအလာ၊ ပညာသတိ၊ ဉာဏ်မရှိက၊ မသိနိုင်ရာ၊ ဆေးအရာ  
၌၊ လိမ်မာမဲ့မှု၊ ဆေးကုသူသည်၊ ခြံထူအပြစ် ပေါ်ယံ  
တည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃၀

၁-နရသုဒ္ဓိကျမ်း

၁၈-သွေးသက် သွေးတက် လက္ခဏာ  
တို့ကို ဖြေရှင်း

လူတို့ကိုယ်မှာ၊ စဉ်လာမပျက်၊ သွေးတက်၊ သက်ဟု၊ နှစ်  
ချက်ကြောင်း၊ သဘာဝကို၊ နေကြမှတ်သိ၊ စဉ်းစားမိစိမ့်၊ ရဝိ  
စန္ဒာ၊ တောမာတချက်၊ ထိုသုံးရက်တွင်၊ သွေးတက်သည်မှ၊  
ဗုဒ္ဓလေကင်း၊ ထက်ခြင်းမသွေ၊ သည်းခြေကင်းမှာ၊ ရက် ၆၀၊  
တည်၊ သောကြာအပင်၊ အကင်းလွပ်လျက်၊ ချုပ်ချုပ်တက်ကြ၊  
ထိပ်သို့ကျသော်၊ အာကာသဝတ်၊ ဆောင်ရွက်လတ်၍၊ စနေ  
နေ့မှာ၊ ချိန်စေ့သန်းခေါင်၊ တိုင်အောင်နေမြဲ၊ ထိုသန်းလွဲသော်၊  
နေ့စွဲတရ၊ ရဝိ၊ စန္ဒာ၊ တောမာရက်တွင်း၊ သွေးသက်ဆင်း၏၊  
လေကင်းဗုဒ္ဓသည်းခြေရု၊ ဘရဂုပွပ်ကင်း၊ သက်ဆင်းလောဟိ၊  
တဝါးထိက၊ သောရိသန်းခေါင်း၊ ညဉ့်တိုင် အောင်လျှင်၊  
ဆောင်သည်အာကာသ၊ နေဦးမှကား၊ ထိုညသန်းလွဲ၊ သွေးတက်  
မြီတည်၊ တောက်လွဲတောက်မြိန်၊ သွေးမမှန်သော်၊ ရောဂန္တရာယ်  
စွန်းငြိတယ်လိမ့်၊ ဤဝယ်သွေးတက်၊ ဤသွေးသက်ဟု၊ အချက်  
ကျကျ၊ သိလိုကမူ၊ ဘဏ္ဍာသိ၊ အင်္ဂါရာမှတ်၊ ပိန္နရပ်၌၊ ငှက်လွတ်  
စပ်ကြား၊ ကျင်နည်းပါးအံ့၊ ဤကားသွေးတက်၊ ထိုသုံးရက်ကို၊  
နေ့ဆက် ဝမ်းသွား၊ ကျင်ပေါ်မျှားအံ့၊ ဤကား သွေးသက်၊  
စဉ်မပျက်တည်၊ ချင်တွက်လိုချင်၊ မပြုငြိပ်သည်။ ကိုယ်တွင်  
စွဲမှတ်သိလွယ်တည်း။

သွေးတက်၊ သွေးသက်၊ ထိုခြောက်ရက်တွင်၊ ဆေးချက်  
ဖြည့်၊ မလွန်စေရာ၊ လွန်စွာမနေ၊ ပေးမိချောအံ့၊ ဝိသေသန၊ ဖြစ်  
တတ်လှ၏၊ ဝမ်းကျလွန်မူ၊ ထိုသူမနေ၊ အောက်သွေးသုံးရက်၊  
ပျက်ပြီဖြစ်၍၊ ဆဲ၊ နှစ်ရက်ပင်၊ သွေးတက် ဆောင်မည်၊ သွေး  
သက်သည်လည်း၊ တရည်ထည်းပင်၊ စာဖီရက်မှာ၊ နာသက်  
ကုန်မည်၊ ကျမ်းဆိုသည်ကြောင့်၊ တိုင်းရှည် မြော်လျက်၊ နာသွေး



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၃၁

တက်ကို၊ သွေးသက်ကဲ့သို့၊ ကုသိုမလို၊ သွေးသက် ကိုလည်း၊  
စာဆိုမဲ့၊ သွေးတက်ကဲ့သို့၊ ကုသိုမလျော်၊ ကုပါသော်လည်း၊  
ထောက်မြော်သမျှ၊ ခာတ်သက်ရှု၍၊ ကုမသုနာ၊ လွတ်ငြိမ်းရာ၏၊  
သည့်သာမဟုတ်၊ မယုတ်လွန်ဘွယ်၊ ကြောင်းတသွယ်လည်း၊  
ဤဝယ်ခာတ်တက်၊ ဤခာတ်သက်ဟု၊ ဝဲ့ကွက်ရှုထွေ၊ ဆင်ခြင်  
ပေလော့၊ နွေရာသီကို၊ ခာတ်ညီသက်ရှောင်း၊ မိုမ်းနှင့်ဆောင်းမှ၊  
ခာတ်သက်ဟူ၏၊ သူများကုရင်း၊ လက်စကြွင်းကို၊ ချက်ခြင်း  
မကောက်၊ သုံးရက်မြောက်အောင်၊ ထောက်သားသမျှ၊ ဆေး  
မကုတ်၊ ရှုဆင်ခြင်တုံ၊ နေ့သို့ကြိုလည်း၊ ခံသုံးရက်ကြာ၊ ဆိုင်းလင့်  
မှာသည်။ ဆရာဘုန်းဟေ့၊ ဣက်ကြွယ်တည်း။

ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းကျ၊ ဆိုသမျှသည်၊ သွေးကမမြောင့်၊ သက်  
သောကြောင့်တည်း၊ ဝမ်းအောင့်တန်ခပ်၊ ငြိမ်ဝပ်မပျက်၊ ဝမ်း  
ကုပ်ခက်သော်၊ သွေးတက်ထိုသူ၊ ရောက်ပြီဟုလော့၊ ဝမ်းမပျက်  
ခြား၊ အကယ်လားသော်၊ နွားသားကောင်းမွန်၊ ဗုဒ္ဓနှင့်ဆိတ်ချက်၊  
ဝဲလွန်းရွက်ကို၊ သွေးတက်အောင်ပေး၊ တက်သက်သွေးလည်း၊  
အရေးမမှန်၊ တောက်ချန်ထွေလာ၊ ပျက်ကြောင်းမှာကား၊ လိုရာ  
ဆန္ဒ၊ မရသဖြင့်၊ မသင့်အစား၊ များသောပိတက်၊ တိပ်ပျက်ဆေး  
လွန်၊ ကြောက်၍တသွယ်၊ နှိပ်နယ်များဘိ၊ ယုရိယာမညီ၊ ရာသီ  
ဥတု၊ နှစ်ခုကူးစပ်၊ နေရပ်အစား၊ မြားနားမြောင့်စွာ၊ သိတာ၊  
ဥက္ကာမမျှသွားယာဉ်၊ ချဉ်ချဉ်ရသ၊ စားရမဲ့ထွေ၊ ရွှေငွေတဏှာ၊  
ဥစ္စာပျောက်ကုန်၊ မေထုန်ပြောထု၊ မီးပူနေလျှံ၊ ခံ၍ရေချိုး၊ ရွာ  
မိုမ်းစွတ်ရှောင်း၊ ဤလုံး ပေါင်းသား၊ အကြောင်းများတွင်၊  
တအင်အင်ကြောင့်၊ မြိပ်စဉ်ဆက်၊ သွေးတက်၊ သက်လျှင်၊  
နေ့ရက်မမှန်၊ တောက်ပြန်ထွေလာ၊ ပျက်တတ်ရှာသည်။  
မကွာရောဂန္တရာယ်တည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃၂

၀-နရသုခိကျမ်း

၀၉-ဝမ်းလားခြင်းအပြား ခြောက်ပါးတို့ကို  
ဘေဇာတ်ဆေး အာဟာရနှင့်တကွ ပြုဆိုခြင်း

ဝမ်းလားခြင်းကား၊ ခြောက်သွယ်ပြား၏ ခြောက်ပါးတို့တွင်  
ကြောင်းအင်တဝ၊ သေမှယုတ္တာ၊ ဝမ်းလားမှာကား၊ ဖြူစွာဖွေး  
ဖွေး၊ ကိုယ်ဝယ်နွေးလျက်၊ ကိုက်၍သက်၏၊ ဆားပြက်ပုန်းရေ၊  
ဟင်းချိုရေက၊ စသည့်အစား၊ လျော်စွာပေးရ၊ လောဟိတယုတ္တာ၊  
ဝမ်းလားမှာကား၊ နီစွာအဆင်း ကိုက်ခဲပြင် ၏၊ ဆက်ခြင်း အစား  
အစာများမှာ၊ နွားသား သားပြွမ်း၊ ပေးကမ်းကုမ၊ ဝိတ္တယုတ္တာ၊  
ဝမ်းလားမှာကား၊ ကျခါစိမ်းမည်၊ ရင်အင့်သည်ကြောင့်၊ လွတ်  
မည်ကြောင်းကို၊ စားစေလိုသော်၊ ချိုချိုသက်သက်၊ ဆက်စေမှချ၊  
ဝါတယုတ္တာ၊ ဝမ်းလားမှာကား၊ ဝါဝါသက်လျော၊ ဝမ်းရောင်  
တော၏၊ ခါးသောအစာ၊ ဗွီဝဲရာ၏၊ ဗွီရာနိဿယ၊ ထိုမှတံပြီး၊  
ပုတိယုတ္တာ၊ ဝမ်းလားမှာကား၊ နံစွာထန်ပြင်း၊ အဆင်းညိုညို၊  
ကြိမ်ကြိမ်ယို၏၊ ဖန်ချိုနှစ်သိမ်း၊ ဆိန်ဆိန်ပြက်ပြက်၊ အစာဆက်  
သော၊ ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းကျ၊ ဆိုသမျှသည်၊ မူလမြေခတ်၊ မကင်း  
လတ်ဟု၊ ရည်မှတ်စေလို၊ လျော်စွာထိုကြောင့်၊ ဆိန်ချိုပြက်သည်၊  
ပေးဘိအားလုံး၊ ခတ်ဆုံးဝမ်းမှာ၊ ပမာသည်၍၊ ပွတ်နံ့ အတူ၊  
ဝမ်းဆင်းသူကို၊ ရှင်သူစာရှင်း၊ ချမသွင်းသည်၊ ရှင်းရှင်း  
ပစ်ပစ်ပယ်ပယ်တည်း။

၂၀-ဘေဇာတ်ကြိုက်အရသာတို့ကို ပြုခြင်း

ဘေဇာတ်ကြိုက်ရသာ၊ ဩဇာခပင်၊ နှလုံးသွင်းလော့၊ ထမင်း  
နှစ်သိမ်း၊ ချိုဆိန်ပြက်သည့်၊ ရသာရှိသည်၊ ပထဝီ ဘေဇာတ်ကြိုက်၊  
အဝန်၌ကား၊ နှစ်ခြိုက်ဝါယော၊ စပ်ဖျဉ်းပြောကား၊ တေဇော  
ကြိုက်သည်၊ ဟင်းရည်ချိုလေး၊ အေးမြသည်ကို၊ အာပေါလို၏၊  
ချဉ်ချိုသည်မြေ၊ ကြိုက်ထွေပေါင်းစု၊ ဆီဥ၊ ထောပတ်၊ ရသာ  
မြတ်ကို၊ မြေခတ်တကွ၊ အာကာသလျှင်၊ ကြိုက်ကြအမှန်၊ ဘေဇာတ်  
လေးတန်သည်၊ ရံတန် သိပြင်၊ ကြိုက်ကြောင်းထင်၏၊ သမင်၊ ဓရယ်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၃၃

ချေငယ်ဆိတ်နွား၊ အသားများကား၊ အလားနည်းတူ၊ သွေး  
သက်သို့ကို၊ လွယ်ကူသွေးမြောက်၊ တက်ချိန် ရောက်၍-လျက်၊  
နေထောက်မသင့်၊ နေခဲ့ဘင့်သော်၊ ပေးခွင့် လျော်မြဲ၊ ကျသား  
ဝက်သား၊ သိုနှစ်ပါးကို၊ အလားတူမှတ်၊ အာပေါဇာတ်ကို၊  
လွန်တတ်စေ၏၊ သို့ဖြစ်သည်ကြောင့်၊ သွေးလည်းဧကန်သက်  
ထောက်ထန်လျက်၊ တောက်ပြန်မသက်၊ သွေးတက်သောသူ၊  
ဖြစ်လတ်မူကား၊ စာယူ၍ခွင့်၊ ပေးလိုက်သင့်သည်။ ။ ရေနှင့်  
တွေ့သည့် ကြာနယ်တည်း။

## ၂၁-ဇာတ်တို့၏ အမိုက်အချုပ်ကိုပြခြင်း

ဇာတ်ဆောင်ပဋိသန်၊ မိုက်ချုပ်ဟန်ကို၊ ဧကန်သိရာ၊ သိ  
ကြောင်းမှကား၊ အနာစ၍၊ ဖြစ်ရောက်တွေ့သည်၊ ထိုနေ့ ဇာတ်  
ကို၊ ဇာတ်ဆောင်ဆိုလော့၊ ထိုဇာတ်ဆောင်က၊ ရသသင်္ချာပြန်၍  
ရှာသော်၊ ဆောင်ရာဆပွတ်၊ မြင်သောဇာတ်ကို၊ မချွတ်ရစေ၊  
သန္ဓေဇာတ်ဆို၊ ထိုကရေတွက်၊ ရသစက်ဖြင့်၊ မိုက်ချက်ကျ၍၊  
မျက်မှောက်တွေ့သည်၊ နာနေ့ဇာတ်မှာ၊ ဆောင်ရောက်လာ၏၊  
အနာဂတ်၌၊ မြောက်ရက်ကြိုက်မှ၊ မိုက်မည်တချက်၊ ဆဲ နှစ်ရက်  
တွင်၊ နာသက်မကွန်၊ ချုပ်ထောက်ဘန်၏၊ ချုပ်ဟန်ချုပ်လည်း၊  
အဘယ်နည်းဟူ၊ သို့တည်းစင်စစ်၊ အမေးဖြစ်သော်၊ သူရဇ္ဇ၊  
သောကြာ၊ ဗုဒ္ဓ၊ စန္ဒရော၊ သော၊ ဂုရုက၊ တောမဟူ၍ မြောက်ခု  
စေသည်၊ နေနှင့်လျော်စွာ၊ မိုက်ပြီးခါမှ၊ ချုပ်ရာ ထိုနည်း၊  
သို့တည်းအဖြေ၊ သိလင့်စေလော့၊ တတွေဆိုရေ၊ သွေးတက်၊  
သွေးသက်၊ ဆောင်သော ရက်လည်း၊ ဇာတ်တက် ဆောင်ဟန်၊  
ရက်မြောက်တန်နှင့်၊ ဆက်ပြန်ခြင်းရာ၊ ပမာနည်းတူ၊ မှတ်ယူ  
သိလေ၊ တတွေထောက်ရှု၊ စတုစက္က၊ ရသတမြို့၊ စက်၌၊ ဒသ၊  
ဋ္ဌာရသစက်၊ တချက်ချက်နှင့်၊ ဆောင်ရွက်အညို၊ ပထဝီမချွတ်၊  
ကြေတုံလတ်၏၊ ထိုဇာတ် ကြေငြား၊ အခြား ဇာတ်လည်း၊

(5)



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃၄

၁-နရသုမိကျမ်း

ကြေသည် ချဉ်းကြောင့်၊ ဟောနည်းချိန်ထောက်၊ လေးခြောက်  
ဆဲနှစ်၊ ဆဲရှစ်ထိုရက်၊ တချက်ချက်တွင်၊ နာသက် ကုန်ချေ၊  
သေ၏လည်း၊ ဟူဆေးလွန်သူမှာ၊ အပူထွေပြား၊ နေ့ရှည်လျား၍၊  
ပိုင်းခြားမရှိ၊ နာပြန်ချိသည်၊ မသိစဆုံး အလယ်တည်း။

## ၂၂-ဥတုရာသီကြိုက် အစာပေးရန် စသည်ကိုမြဲဆိုခြင်း

စက္ခာပါ၊ ကာလအလျောက်၊ ရောက်သည်ဖြစ်မှ၊ ဆဲနှစ်  
မှန်ပြား၊ ရက်ပိုင်းခြား၍ ဆေးဝါးမယွဉ်၊ ရေချိုးကြဉ်လော့၊  
ပူစဉ်နှေ့လ၊ သလိပ်ကြ၍၊ နာရသည်ကို ချဉ်ချီစားစေ၊ မိုဗ်းခါ  
လေကြောင့်၊ နာထွေခါးငန့်၊ စာထိုက်တန်၏၊ ဟေမန်ဆောင်းမှ၊  
အကြောင်းတထွေ၊ သွေး၊ သည်းခြေကြောင့်၊ နာလေသည်ကို၊  
လွတ်စေလိုသော်၊ ဆိမ့်ချီတော်လျော်၊ သို့ဆိုသော်လည်း ရှုမြော်  
ချင့်တွက်၊ သက်သက်ပြက်ပြက်၊ ဆိမ့်ချီဆက်လေ၊ နာသက်ဆဲနှစ်  
ရက်ပေါင်းဖြစ်သည်။ ။ ကျစ်လစ်မှတ်နည်း မကျယ်တည်း။

စိတ်၊ ဥတုဇ၊ အာဟာရနှင့်၊ ဖဿ တဏှာ၊ ရသာ ရမ္မဏ၊  
တပ်ခြင်းစသား၊ မူလထွေပြား၊ အကြောင်းများကြောင့်၊ ငါးပါး  
သောဓာတ်၊ မညီညွတ်၍ ဝဋ်ဒုက္ခဘောင်၊ မရှောင်သာမြ၊ ဆင်းရဲ  
ခံရိုး၊ တိုလူမျိုးဝယ်၊ ဓာတ်မိုးဓာတ်ကင်း လှုပ်ရှားခြင်းကို၊ နှိပ်နင်း  
ကလူ၊ အနာမူ၍၊ အယူဝါဒ၊ ရှိကုန်ကြ၏၊ ပဉ္စဓာတုငြိမ်ဝပ်မှုကို၊  
ပြုနိုင်သည်သာ၊ ဆေးမည်ရာ၏၊ အစာနှင့်ဆေး ပမာသွေး  
သော်၊ မဝေးလွန်ကျ၊ အဋ္ဌကလာပ်၊ ဆိုအပ်ရှစ်ပါး၊ မျှသော  
အားဖြင့်၊ မခြားဘူညီ၊ ဓာတ်ငါးလီ၌၊ ပထဝီဓာတ်မှာ၊ ခြင်းရာ  
အကျယ်၊ နှစ်ဆယ်တို့တွင်၊ ပါဝင်ကြလျက် တေဇောချက်မှာ၊  
ကြေကျ သည်းခြေ ဖြစ်ထွေနည်းကြောင့်၊ ဆေးလည်းအစာ၊  
အစာလည်းဆေး၊ သင့်ရာပေးက၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးအင်၊ အကျိုး  
ထင်လိမ့် မမြင်မမြော်၊ မတော်မလျား၊ တတ်ယောင်ကားဖြင့်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၃၅

အစားဖြစ်စေ ဆေးဖြစ်စေတည်း။ ပေးချေသော်လျှင်၊ အပြစ် မြင်  
လိမ့်၊ ဆင်ခြင်ကြစည်။ သို့ဖြစ်သည်ကြောင့်၊ ရိပ်ခြည်ကြောင်းချာ၊  
ရွေးဦးစွာက၊ အနာမတတ်၊ ဆေးမမှတ်လင့်၊ ဆုံးဖြတ်လိမ့်မာ၊  
အနာတတ်သူ၊ ဆေးမှတ်မှုကား၊ အယူကောင်းကြံ၊ မဆိတ်ညံ  
သည်။ ။ ဗြဟ္မိသတ်ခိုင်ကျည်တည်း။

ဝရဟာမိ၊ ကေစိသကျ၊ ယဝနက၊ စသည့်မည်ခေါ်၊ ရသေ့  
ကျော်တို့၊ ထုတ်ဘော်မိန့်ဟော၊ ထားခဲ့သောဟု၊ သို့ဝေါဟာရ၊  
ဆိုကုန်ကြ၏၊ သိပ္ပမန္တန်၊ ဆေးကျန်းဂန်မှ၊ အလွန်ကြာရှည်၊ ရွာ  
ပြည်ပျက်ပြား၊ ရှိသည်များကြောင့်၊ တခြားတနည်း၊ တသွယ်  
ချည်းကို၊ နောက်လည်းများစွာ၊ ဆင့်ပွားရာတွင်၊ ကျေညာမြန်မိုး၊  
ယခုရှိသည့်၊ နည်းဝီဝါဒ၊ ကွဲပြားလွှဲ၊ မှန်မှန်မည်၊ ကြံစည်  
ကြောင်းချာ၊ ဤကိုစာသော်၊ ခန္ဓာရုပ်ဇာတ်၊ အဆုံးဖြတ်မှ၊  
ပရမတ္ထ၊ သဘာဝတည့် မူချနက်နဲ၊ သိနိုင်ခဲ၏၊ ထူးကဲသောဉာဏ်၊  
အမြင်သန်မှု၊ ဆိုရန်မရှိ၊ မှန်းမသိဘဲ၊ မိမိရမ်းရမ်း၊ သိနိုင်စွမ်းသို့၊  
စွဲလမ်းမိရာ၊ ထင်ယောင်ခါဖြင့်၊ ဤမှာသည်၊ ရွှေ့၍လေ့၍သွေး  
အမှားတွေးလျက်၊ ဤဆေး၍ဝါ၊ ဤသို့စားဟု လေးပါးသော  
ဇာတ် အဆုံးဖြတ်၍ သမာတ်လုံးဝ၊ ပညာကျွံတို့၊ မယုံကြည်စွာ၊  
မှန်ပြီရှာသည်။ ပဏ္ဏာစားမည်လယ်သိတည်း။

ဆေးလွန်ဆေးမှား၊ မထောက်ထားဘဲ၊ မှောက်မှားသံမှ၊  
ကုသုကု၍၊ အမှုရောက်ထေ့၊ သေသူ သေသည်၊ ရှင်သူ ရှည်ကြာ၊  
လက္ခဏာကား၊ ရူပါဌိးမြိန်၊ မရှုန်းမပြောင်၊ တရှောင်ရှောင်  
နှင့်၊ မျက်တောင်လည်းလေး၊ အသွေးအသား၊ စားလည်းမဖြစ်၊  
မနှစ်မသက်၊ ကိုယ်လက် ပန်းမော၊ ဆီးကြော ဝမ်းရင်၊ တင်း  
မရှင်သည်၊ အိမ်ရှင်လည်ဆွဲ၊ ပြစ်ခဲ့ဘဲကို၊ ဆိုဆဲခဲ့လျှင်၊ ကိုယ်ချင်း  
မနှုန်း၊ ချိန်းမောင်းချုန်းလျက်၊ မှန်းစိတ်သိုသို၊ တမန် ဆန်ဆန်၊  
မျက်မာန် ချောင်းချောင်း၊ မျက်စောင်းဝဲဝဲ၊ မမြဲသော ဝမ်း၊  
ထူအမ်းမျက်နှာ၊ လျှာကား ထိုင်းမိုင်း၊ ကုန်းနှင့်မျိုင်းသို့၊ တပိုင်း



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃၆

၁-နရသုခိကျမ်း

ပူဇွန်၊ တပိုင်းအေးလျက်၊ သွေးအောင်နှင့်တက်၊ စင်ရွက်မထင်၊  
တွင်းပြင်ရပ်ခတ်၊ မညီညွတ်ကြောင့်၊ ဥဗ္ဗတ္တကာ၊ ဆိုသင့်ရာလိမ့်၊  
ပသာဒဟု၊ ရုပ်ငါးစုံတွင်၊ စက္ခုသည်၊ ထူးလည်ယွင်းပျက်၊  
ထိုက်စုံစေ၊ တရွေ့ရွေ့တည့်၊ တနေကားရွေ့၊ တနေငွေနှင့်-ဟု  
ဆိုလေသောလား၊ လှူနှစ်လျားသော်၊ တိုးပွားတောက်ပြန်၊  
ရပ်သဏ္ဌာန်ကို၊ ဧကန်မြင်ငြား၊ ဆေးလွန်များ၍၊ အစားရှိသူ၊  
ဖြစ်သည်ယူလော့၊ အင်တုခိုင်းရှည်၊ မရှာလှည့်သည်၊ များ၏  
လူ့ရပ်လူ့ပြည်တည်း။

၂၃-ရောဂါရောက်ခြင်း အကြောင်းကို ပြဆိုခြင်း

ရောဂါရောက်မှ၊ အကြောင်းရှုသော်၊ ဥတုနှင့်ခတ်၊ ယှဉ်  
ညီညွတ်၍၊ ဖြစ်တတ်တသွယ်၊ ချိန်ရှယ်ယှဉ်ပေါင်း၊ ဖြစ်ကြောင်း  
တဖြာ၊ ရပ်ရွာခြားနား၊ အစားမမှန်၊ ယွင်းတောက်ပြန်၍၊  
နာဟန်တခု၊ ဥတုဝယ၊ ကာလရှည်၍၊ ဖြစ်တွေတကြောင်း၊ သိခက်  
တောင်းကို၊ လုံးပေါင်းသိမှ၊ သိအောင်ပြု၍၊ ကုမှုကုသိုလ်၊ မပြင်  
ငြိသည်။ မဂ်ဖိုလ်ရွေလမ်း၊ ဖြောင့်မည်တည်း။

ဥတုနှင့်ခတ်၊ ယှဉ်လတ်ရောဂါ၊ ရောက်သည် မှာကား၊  
နေ့ခါကာလ၊ ဖြစ်လေကမူ၊ ပြင်းပြသလိပ်၊ အဆိတ်အကင်း၊  
ယှဉ်ခြင်း သည်းခြေ၊ သွေး၊ လေထွေ၏၊ လေ၊ အပုပ်၊ သွေး၊  
ပေါင်းစည်း ဝေးလျက်၊ မိုင်းလေးလမှ၊ ဖြစ်ရောက်ရာ၏၊  
ဆောင်းခါချုပ်ချုပ်၊ ခတ်ကင်းလျှပ်မှ၊ အပုပ်၊ တထွေသည်းခြေ  
လောဟိတ်၊ ယှဉ်ခက်ကျိတ်ဟု၊ စိတ်စွဲ မှတ်ကြ၊ ရွယ်ဝယနှင့်၊  
ယှဉ်ထချိန်တန်၊ နာဟန်၌ဝယ်၊ ရွယ်သလိပ်သာ၊ သွေးချိန်ဖျားမှ၊  
သွေးကားပေါ်လျှပ်၊ သလိပ်ဝပ်၏၊ ပူလတ်ခဲချိန်၊ သည်းခြေချိန်တွင်  
မမြိန်စားသောက်၊ အနာရောက်မှ၊ မပျောက်သလိပ်၊ ပျပ်ဝပ်  
နှိပ်၍၊ ခိပ်ရိပ်သည်းခြေ၊ ထကြပေရှင်၊ လေချိန်တွင်တွေ့၊ ဖျားနာ  
ငွေမှ၊ ဝပ်၍သလိပ်၊ လေမနှိပ်ဘဲ၊ အဆိပ် အကင်း၊ ဖြစ်ခြင်း  
တက်၍၊ ပုပ်ချိန်အတွင်း၊ နာရောက်ခြင်းကား၊ ခတ်ကင်း



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၃၇

ခေါတ်ဆိပ်၊ သလိပ်မလွှပ်၊ အပုပ်မကြွ၊ ချိန်ညီမျှသော်၊ သေမှ  
သက်သက်၊ နာဒွပ်စက်ဟု ချင့်တွက်ထိုမှ၊ သွေးပိုင်းစသား၊ အဝ  
သေသာ အရွယ်မှာလည်း။ ပမာရှေးနည်းမှတ်ရန်တည်း။

## ၂၄-ဝေသကလိုက် ရောဂါနှင့် အစာပေးရန် တို့တို့ပြခြင်း

နေရပ်ခြားနား၊ အစားတောက်ပြန်၊ နာဖြစ်ဟန်တွင်၊ ပူပန်  
ပြင်း၍၊ သလိပ်လွန်သည်၊ တောစွန်ဆိုအပ်၊ ကုန်း၊ ကြည်း  
ရပ်ဟု၊ ဖပ်ဖပ်နှင်းဆီး၊ တောင်ကမ်းနီးသား၊ စိမ့်ကြီးမြိုင်သာ၊  
ရောက်သူနာမူ၊ ချွဲသာစေငြား၊ အဆီခွဲစား၍၊ နာဖျားသည်ဆို၊  
ထိုသူကိုလျှင်၊ ချဉ်ချီဖျဉ်းစပ်၊ စားစေအပ်၏၊ ထိုရပ်အေးမြ၊ စိမ့်  
မြိုင်ခြေသို့၊ ကြည်းရေရောနှော၊ ရွံထူပြော၏၊ ဝါယောထန်သည်၊  
ရပ်မတည်ကား၊ လှည့်လည်ရောက်ပေါက်၊ နာဖျား မြောက်  
သော်၊ စားသောက်ချီချီ၊ ငန်းအေးကိုလျှင်၊ ထိုသူယွင်းပါး၊  
အစားမှားပြီး၊ အခါးစုံစေ၊ ရွံရေထူထပ်၊ လေထန်ရပ်သို့၊  
ချဉ်းကပ်မိငြား၊ ကြည်းတောသားသည်၊ ငန်ခါးအစာ၊ စား၍  
နာမူ၊ ရသာစပ်ဖျဉ်း၊ စားကပ်ချဉ်းမူ၊ မညှဉ်းဖျားနာ၊ လွတ်ငြိမ်း  
ရာ၏၊ လေဝါယောလွန်၊ နေရပ်မှန်သို့၊ သည်းထန်အေးစွာ၊  
ကြည်းရွာ ရပ်သား၊ ရောက်နာဖျားမူ၊ အခါး အငန်၊ စားတောက်  
ပြန်၏-၍၊ ကောင်းမွန်ဆီမှိုက်၊ သိသိပြက်ပြက်၊ သက်သက်ချီချီ၊  
စားစေလို၏၊ မစိုရွံရေ၊ ကြည်းတောမြေ၌၊ မြိုင်ခြေတောင်ကမ်း၊  
ဆီးနှင်းပြွမ်းသား၊ လွန်ချမ်းအေးမြ၊ ဒေသရပ်သား၊ ချီချဉ်စား၍  
နာဖျားသည်ကို၊ ဆီမှိုချီသက်သက်၊ ပြက်ပြက်သိသိ ပေးတိ လျှင်  
ဆော၊ ထိုကြည်းတောသို့၊ ရောနှောကြည်းရေ၊ ရပ်နေသူချဉ်း၊  
ရောဂါညှဉ်းမူ၊ ဖျဉ်းသောအစာ၊ ချွဲရာမသင့်၊ မှီဝဲခြင်းကြောင်း၊  
ဖြစ်လင့်ကစား၊ ငန် အခါးကို၊ ထိုဖျားနာသူ စားစေဟူသည်။ ၊  
လွယ်ကူငြိမ်းလိမ့် မရှည်တည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃၈

၁-နရသုခိကျမ်း

## ၂၅-အချိန်နှင့် ဝိုင်းခြား၍ ရောဂါရောက်ဟန် တို့ကိုပြဆိုခြင်း

ရွယ်ဥတုဇာ၊ ချိန်ကာလနှင့်၊ နာရဟန်မှ၊ အကြင်သူသည်၊  
ခွဲထူသိပ်သိပ်၊ သလိပ်ပိုင်း၊ ရွယ်၊ နွယ်၊ နွယ်ညှိ၊ မြိန်၊ တက်ဖျား နာ  
ဆိပ်၊ သလိပ်ချိန်တွင်၊ ဖြစ်ရောက်လျှင်မှ၊ ထိုသသကား၊ သလိပ်  
ဖျားသက်၊ ချင့်တွက်ခြေ၊ စားဖို့ဝသော်၊ အခွဲအစေး၊ အအေး  
မယှဉ်၊ ချိန်ချဉ်စပ်ဖျဉ်၊ ချဉ်းစေမူလ၊ ဆေးပေးကလည်း၊ ကြံဆ  
စိပ်စိပ်၊ သလိပ်ပယ်ရေး၊ လျော်ရာပေးလော့၊ သွေးချိန်တွင်နာ၊  
ဖြစ်လာချေက၊ လောဟိတနှင့်၊ ကမ္မစပ်ယှဉ်၊ န-ဖျားစဉ်၌၊ ပူချဉ်  
စပ်ဖျဉ်း မချဉ်းစေလို၊ ဆိန်ချိ ပြက်သိ၊ ပေးဘိစားစေ၊ သည်း  
ခြေချိန်ခါ၊ အနာရိပ်ရိပ်၊ ဘိဇီးနှိပ်သော်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊  
ယှဉ်ထွေခဲယဉ်၊ ရောဂါညှင်း၍-သည်၊ စပ်ဖျဉ်းပူကို၊ စားမလို  
တည့်၊ ချိန်ချဉ်ချဉ်၊ ယှဉ်စေရသာ၊ ရောဂါမကြဉ်၊ လေချိန်  
ယှဉ်သော်၊ ချိန်ချဉ်ရှောင်ရှား၊ ငန်နှင့်ခါးကို၊ စားစေမြိန်မြိန်၊ ပုပ်  
ချိန်နာသော်၊ သင်းကြော်ကပ်ဖုတ်၊ ပုပ်နံသည်ကို၊ ရှောင်စေ  
လိုသည်။ ချဉ်ချိပေးလေ ဖွေနည်းတည်း။

## ၂၆-အရွယ်နှင့်ဝိုင်းခြား၍ ရောဂါရောက်ဟန်ကို ပြဆိုခြင်း

သလိပ်ပိုင်းခြား၊ အရွယ်သားသည်၊ ရောက်ခြား မိုမ်းလေ၊  
သေမှချိန်ခါ၊ ဖျားနာလာအံ့၊ အစာပူစပ်၊ မပေးအပ်လှ၊ ကမ္မ  
ဝါတ၊ ပယောဂကြောင့်၊ ခုက္ခပူပန်၊ ဖြစ်သည်မှန်၍၊ ခါးငန့်စား  
တွယ်၊ ကောင်းကျိုး ကြွယ်လိမ့်၊ ရွယ်သလိပ်ပိုင်း၊ ဆောင်ပိုင်း  
ဥတု၊ ဖျားမှုနာရိန်၊ သလိပ်ချိန်တွင်၊ ကာယခြေ၊ ဘောက်ပြန်  
ထွေမှ၊ သည်းခြေ၊ သွေးနှင့်၊ ခွဲစေးအပုပ်၊ ထွေးရှုပ်ရှက်နှောင့်၊  
နာမှောင်ရောင်၏၊ ဘဲကြောင့်မူရ၊ နာသသလည်း၊ ခွဲထူသိပ်  
သိပ်၊ သလိပ်ချိန်ခါ၊ လျော်ညီစွာ၌၊ ဖျားနာသမှု၊ ဥတုကလည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၃၉

သွေးသည်းခြေလျှံ၊ သိုဖြစ်ဟန်ကြောင့်၊ ပုပန်စပ်ရှား၊ မှတ်ကပ်  
များကို၊ မစားစေလို၊ ချဉ်ချိုထောက်ပံ့၊ ကျေးဇူးပွဲလိမ့်၊ တံ၊ တံ၊  
အကယ်၊ ပုံနှီးနှယ်လျက်၊ ရွယ်သလိပ်ပိုင်း၊ ရောက်သူ ကိုင်း  
လျှင်၊ ခိုင်းနှိုင်းမသွေ၊ သွေး၊ သည်းခြေနှင့်၊ လေပုပ်ပိုင်းခြား၊  
ရောက်သူများ၌၊ မှတ်သားရှေးနည်းတရည်တည်း။

လေပိုင်းဝယ်၊ မိုမ်းလတွင်းမှာ၊ လေချိန်နာသော်၊ လေသာ  
ထင်ရည်း၊ သက်သက်သည်းရှင့်၊ သွေး၊ သည်းခြေရွယ်၊ ဆောင်း  
ဝယ်ထိုနည်း၊ သွေး၊ သည်းခြေချိန်၊ ပုဂ္ဂိုန်နှောင့်ရှက်၊ ရောက်သည်  
ရက်ကား၊ သက်သက်မသွေ၊ သွေးသည်းခြေဟု မှတ်လေချိန်၊  
ကြွင်းကျန်ရာ၌၊ ယထာဝရ၊ နယေနဖြင့်၊ မု၊ မလွဲ၊ ချိန်ကိုခွဲ၍၊  
နှိပ်စိမ့်၌၊ ချိန်လျော်ရာကို၊ အာဟာရပေး သွေးဟု ပိုင်းခြား၊  
အရွယ်သားသည်၊ ချိန်ကားသွေးသံ၊ မဆက်ဆံသော်၊ သွေးလွှဲ  
မပေ၊ ငြိပ်ဝပ်ပျော်၍၊ ချိန်လျော်ဆက်ထ၊ အာဟာရလည်း၊  
တကွသောခတ်၊ ချိန်ညီညွတ်အောင်၊ ပေးမှတ်စားစေ၊  
ငြိမ်းတွေလျောက်ပတ်၊ ဝပ်သောခတ်ကို၊ မရွတ်မယွင်း၊ မထ  
လျှင်းအောင်၊ လိုရင်းခတ်နှင့် မသင့်သမျှ၊ အာဟာရကို၊ ရှောင်  
ကြပစ်ပယ်၊ သည်းခြေရွယ်နှင့်၊ လေဝယ်မဆိုင်း၊ အပုပ်ပိုင်းသို့၊  
ခိုင်းသူမှာလည်း၊ ထို့တူချက်တည်း၊ လျော့နည်းကဲလွန်၊ နှစ်  
တန်ခတ်ပျက်၊ ထိုအချက်တွင်၊ လွန်လျက် နေရှောင်၊ မသက်  
ကောင်းဘူး၊ ရုပ်ခေါင်းပါးသော်၊ ဖြည့်လောင်းလျော်၏၊ တေ  
ဇော်မည်မှတ်၊ သလိပ်ခတ်သည်၊ များလတ်လွန်ကဲ၊ အစာရွက်၊  
မှီဝဲမလို သွေးပိုမိုလည်း၊ ဆိမ့်ချိုကြဉ်စေ၊ သည်းခြေ မောက်မို  
လွန်သည် ဆိုလည်း၊ ချိုချိုသက်သက်၊ လောင်းစွက် မတန်၊  
လေကဲလွန်မှု၊ ခါးငန့်စားထိုက်၊ ယုတ်ရာ၌ကား၊ လောင်းလိုက်  
ထပ်ဖြည့်၊ စာသွင်း၏ဟု၊ နှိုင်းယှဉ်လျော်ရာ၊ အစာဆေးဝါး၊ နှစ်  
ပါးကိုပင်၊ ဉာဏ်ထပ်မြင်၍၊ ဆပ်ခြင်မြှော်ရှုကြံစည်တည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၄၀

၁-နရသုဒိကျမ်း

၂၇-နေ့စဉ်လိုက် နာသက်ရက်ကို ပြဆိုခြင်း

ရောက်သည့်နာသက်၊ ပျောက်မည့်ရက်ကို၊ ချိန်းချက်တလီ၊  
နည်းသိရှိမိမ့်၊ ပထဝီယဉ်လစ်၊ နေသူရဇာ၊ ဖြစ်သောနာသက်၊  
ဆွဲနှစ်ရက်တွင်၊ ပျောက်ပျက် စင်လျော၊ ဓာတ်အာပေါနှင့်၊  
ယဉ်သောတနင်းလော၊ နေ့ကနာသော်၊ ဧကာဒသ၊ ရက်သို့ကျမှ၊  
ဝုပသမော၊ ဓာတ်တေဇောနှင့် ယဉ်သောအင်္ဂါ၊ နေ့ကနာသော်၊  
ရက်ကြာဒသ၊ ဓရယောဂေါ၊ ဓာတ်ဝါယောနှင့်၊ ယဉ်သော  
ဗုဒ္ဓဟူး၊ နေ့ကိုကူးမှ၊ အထူးနာထွေ၊ နောဒိနေ့တည့်၊ သည်းမြေ  
ယဉ်လေ၊ ဂုရုနေ့က၊ စ၍နာရောက်၊ ရှစ်ရက်မြောက်သော်၊ တွက်  
ထောက်တန်လှ အာဟာရနှင့်၊ ယဉ်ထာရဂု၊ နေ့တွင်စုလည်း၊  
နာမူဖျားတာ၊ ကုန်သည်မှာကာ၊ သင်္ချာရက်သတ်၊ အာကာ  
ဓာတ်နှင့်၊ ယဉ်လတ်သောရီ၊ နေ့ရက်စီကို၊ မအိပ်စက်လက် နာခိုင်  
စက်သော်၊ ခြွေးကရက်တွက်ကြ၊ နာသက်ကုန်လိမ့်၊ လုံးစုံကြွင်းမဲ့  
ဤဆိုခဲ့သည့်၊ ဆွဲနှစ်၊ ဆွဲတစ်၊ ဆယ်ရက်ဖြစ်သား၊ ကိုး၊ ရှစ် သတ်  
သော၊ ရက်ဟောပြတ်မှ၊ ဂုရုပညာ၊ နေ့တွင်သာလျှင်၊ ဆုံးရာသည်  
ချည်း၊ ဤသို့နည်းလျှင်၊ ဆေးတည်းအလွတ်၊ ဆုံးဖြတ်မှသာ၊  
မှန်ကန်ရာ၏၊ အနာရောက်ရင်း၊ သုံးရက်တွင်းက၊ မကင်းဆေး  
ချက်၊ ကြိုးလွန်တက်သော်၊ ဆွဲနှစ်ရက်တိုင်အောင်၊ သွေးတက်  
ဆောင်၏ မြားမြောင်နေဝေး၊ တက်သောသွေးကြောင့်၊ ဆဲလေး  
ဆဲငါး၊ ရက်များရှည်လစ်၊ ဆဲရှစ်၊ ဆဲကိုး၊ ရက်တွင်တိုးလိမ့်၊ လွတ်  
ဒိုးမထင်၊ ဆေးမဝင်အောင်၊ ဆခြင်ခဲ့က၊ နှစ်ဆဲလေးရက်၊ အလွန်  
ထွက်၏၊ နာသက်ကင်းလွတ် သာကြည့်တည်း။

၂၈-ဓာတ်ဆောင် ဓာတ်ပျက်စသည်တို့ကို

ဇယားပုံစံနှင့်တကွ ပြဆိုခြင်း

ရာသီဓာတ်ပိုင်း၊ ရက်ဖြတ်တိုင်းကို၊ ခိုင်းနှိုင်း၍ဝယ်၊ အကျဉ်း  
သွယ်က၊ အကျယ်သိအောင်၊ ဓာတ်ဆောင်၊ ဓာတ်ပျက်၊ ဓာတ်  
ကင်းထွက်၍၊ ဓာတ်ရက် နေ့စဉ်၊ ခုနစ်လျှင်ကို၊ နည်းယဉ်စရာ၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၄၁

တက္ကမ္ဘာအံ့၊ အနာစဉ်၊ ဖြစ်လာတွေ့သော်၊ ထိုနေ့ခတ်သည်  
 ခတ်ဆောင်မည်၏၊ မရှည်ခံ့တွက်၊ ဆွဲနှစ်ရက်တွင်၊ အချက်  
 ကျကျ၊ ချမ်းသာရအောင်၊ မိသကခတ်ခိုက်၊ ကြိုက်သောအစာ၊  
 ရှေးဦးစွာက၊ အာဟာရထောက်၊ သုံးရက်မြောက်သော်၊  
 နောက်ပဋိသန်၊ ခတ်ကြိုက်မှန်အောင်၊ သုံးတန်သောရက်၊  
 ဆက်ပြီးသည့်နောင်၊ ခတ်ဆောင်ကြိုက်ရာ၊ သုံးရက်စာလည်း၊  
 အာဟာရပေး၊ ဆေးမှာဆေးချက်၊ လျော်ရာရက်၌၊ ချင့်တွက်  
 ထောက်ရှု၊ ကုမရမည်၊ ဤဆိုသည်ဝယ်၊ လည်လည်ပတ်ပတ်၊  
 မယူတတ်သော်၊ ဤသတ်ခတ်၊ တွက်မှန်စွာ၊ ကိန်းရင်းစာကို၊  
 တွေ့ရှာယူက၊ သိအပ်သွသည်၊ မုချမှန်မခွဲတ်စေသော်။

ခတ်ရင်းကိန်ပုံချရန် အဆိုလင်္ကာ

ဩဇာပါန၊ ကျော်လှသာအေး၊ စံမွေးတို့ကို၊ လိုသူအင်စုံ၊  
 ဖိုတုံကောင်းလှ၊ သူအဆိုတွယ်၊ နံ့ကြွယ်ဝေသက်၊  
 (ဆောင်၊ ပျက်၊ ခိုက်၊ ငှပ်)၊ အသက်တည်၊ ရှစ်ခုစား၊  
 အကြွင်းကို၊ ၎င်းခတ်အိမ်မှာကြည့်လေ။

|   |   |   |    |    |    |    |          |
|---|---|---|----|----|----|----|----------|
| ၁ | ၂ | ၃ | ၄  | ၅  | ၆  | ၇  | ခတ်ဆောင် |
| ၃ | ၄ | ၅ | ၆  | ၇  | ၈  | ၉  | ခတ်ပျက်  |
| ၅ | ၆ | ၇ | ၈  | ၉  | ၁၀ | ၁၁ | ခတ်ခိုက် |
| ၇ | ၈ | ၉ | ၁၀ | ၁၁ | ၁၂ | ၁၃ | ခတ်ငှပ်  |

ခတ်ဆောင် အနာရောက်၊ ပဋိသန္ဓေခတ်ပျက်၊ မိသက  
 ခတ်ခိုက်၊ ခတ်ငှပ်သည်တို့ကို ၎င်းဇယားပုံအတိုင်းသိအပ်၏။  
 နေ့စွဲ၊ ရက်စွဲ၊ သိမြဲမြင်ကြာ၊ နာတာရှည်လျား၊ သူတပါးထို၊  
 ဆေးဝါးပေးရင်း၊ လက်ကြွင်းနှင့်၊ ပြင်းပြင်းမနာ၊ သာသံ့မရှိ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၄၂

၁-နရသုမိကျမ်း

တရိရိသော်၊ လောဟိဝိတ္ထ၊ မဗ္ဗမညီ၊ ပထဝီပျက်စီး၊ ခေါ်တမီးပင်ပင်  
အပုပ်လွန်သည်၊ ကုရမည်ကား၊ မရှည်သည်းခြေ၊ လွေးပြောင်း၊  
လေအောင်၊ ရေကိုသုံးရက်၊ စောနံနက်က၊ နွေဆက်ချိုးမြောက်၊  
ရွှောက်သီးငရုတ်၊ လက်သုတ်သန္တရာ၊ အာဟာရသွင်း၊ စားစေ  
လွှင်းမှ၊ တနင်္ဂနွေ၊ မသွေမလွှဲ၊ ငွေရက်ပိုင်း၊ ပုံရှိတိုင်းကို၊ ကသိုက်  
တန္တ၊ စေ့စေ့ရှု၍၊ ကုမ၊ ဆိုဆုံး၊ ဖြတ်စေသော်၊

ကိုယ်ကုသစ်ပင်၊ ဖြစ်လွင်စေကာ၊ လွတ်ခဲရ၏၊ သူနာ မှား  
ပွင်း၊ တောက်ပြန်ခြင်းကို၊ အလင်းမေးခါ၊ ပြောသိသာလိမ့်၊  
အာဟာရဆက် ဆိုသည့်ချက်ကို၊ မရွက်မဆင်၊ နားမတင်သော်၊  
အကြင် ရောဂါ၊ ထိုသူနာကား၊ အာဟာရပျက်ပြီ၊ သူများဆီက၊  
ဆေးဖို့မဲ့ပြား၊ အစား မလျော်၊ ဝင်သော်မှချ၊ အာဟာရ၊  
လွန်တွေ့၊ ပင်သည်းခြေတည့်၊ ရေချိုးမိသော၊ အမှန်ပြောမှ၊ အာ  
ပေါလွန်ပြီ၊ ပထဝီပင်လျက်၊ ဝါယောပျက်၏၊ ဝိတက်၊ ဝိစာ၊ များ  
စွာမကင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်းကား၊ လွင်ပြင်း သည်းခြေ၊ ပျက်စီး  
လေ၏၊ မေထုန်စပ်ရှက်၊ မျက်ထွက်မိသည်၊ စိတ်မကြည်သော်၊  
လွန်သည် ဝါယော၊ တေဇောပင်အောင်း၊ ဤလုံးပေါင်း၌၊  
အကြောင်းရှိရာ၊ ပြောဆိုပါမှ၊ ကောင်းစွာသတ္တိ၊ ပညာချီလျက်၊  
ကြိုသတ်ခေတ်၊ ကိန်းစုအလို၊ စာတွင်ဆိုတိုင်း၊ ထိုထိုလျော်ရာ၊  
စားစေမှာသည်၊ အာဟာရသက်ဆက်စေသော်၊

## ၂၉-သူနာတို့ခိုက်သောအရသာကို တွက်ချက်ရန်

နာသူတို့မှာ၊ မစားရာသည်၊ ရသာတို့ကို၊ တွက်သိလိုသော်၊  
ထိုသူနာသက်၊ မပျက်တည်ထား၊ ဘွားရင်းနံဝယ်၊ အစ်ပယ်၍  
စုတ်၊ သတ်စားကုတ်လော့၊ အဟုတ်သေသ၊ ဧကအစပ်၊ မအပ်  
မရာ၊ ခွေးမှာအငန်၊ သုံးတန်အခါ၊ လေးကားအချဉ်၊ ပဉ္စအချို၊  
ခြောက်ကို အာဟာရ၊ အဆိပ်ကျ၏၊ သုညအဖန်၊ ရှောင်ရန်  
အစာ၊ သူနာတို့အား၊ မစားပါကောင်း၊ အကြောင်းတရ၊ ဂုရု



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၄၃

ဇီဝါ၊သောကြာချက်စိ၊ရပ်သီသာ၊စန္ဒီမေးပါး၊ချက်ကားအင်္ဂါ၊  
ခြေမှာစနေ၊ဗုဒ္ဓကိုယ်လုံး၊ဆိုထုံးတလီ၊ရှိချေသည်တည်း၊ဗွေ  
နည်းအဝှန်း၊မြန်မြန်ချီချီ၊စောင်းညို၊ညိုလျက်၊အချက်ချက်ကို  
ဝဲကွက်ဆင်ခြင်၊မြော်မြင်နိုင်မှ၊အရာကျသိမ့်၊တွေ့ဆမရှိ၊မှတ်မိ  
သရွေ့၊တနည်းတွေ့ကို၊မစေမစပ်၊မလျှပ်ပေ၊သော၊သတ္တဝါကို၊  
မေတ္တာကြည်ညို၊သားလိုလိုလျှင်၊မြဲဟူရိရေမိုဗ်း၊တဖွီး  
ဖွီးသည်။ ။ရှာကြီးသည်းစွေမစေတည်း။

၃၀-ကျောက်ရောဂါဆိုကိုပြဆိုခြင်း

ကျောက်ပေါက်ရောဂါ၊ဆိုသည်မှာကား၊နိယာမမြဲ၊အရိုး  
စွဲတည်း၊ဆင့်ကဲမဲ့လတ်၊နောက်ကိုပြတ်၏၊မြေခတ်ဝပ်နိုင်၊  
သလိပ်လွန်ခါ၊ရာသီမှာ၌၊များစွာလူနတ်၊ကုဘတ်နံ့၊မျှဖြစ်အံ့  
များသည်၊သည်ကိုရည်၍၊စည်သလိပ်ကြီး၊ပုပ်အားကြီးဟု၊  
ထုံးနည်းယူဆ၊ယင်းဥယနှင့်၊တကွဖြစ်မြောက်၊ထိုသည့်  
ကျောက်မူပေ၊ရောက်ထွက်ခဲ၊အခွဲများဆုံး၊ပူမီးအုံးသို့၊ကိုယ်  
လုံးမသာ၊ထိုအနာကို၊ရက်စာပီသ၊ပုတီးကနှင့်၊သေမှနာသက်၊  
ရေတွက်ဖြတ်လေ၊ထုံးစံတွေကို၊ကျောက်သရေမည်သီး၊  
ကျောက်ခွဲကြီးမျိုး၊ကျောက်ဆိုးထင်းကပ်၊ပညက်နာမ၊ခေင်ဆို  
ကြ၏၊ထိုမှတပါး၊ကျောက်မျိုးများမှာ၊လျင်လျားပေ၊ထွက်၊  
အနာသက်လည်း၊သုံးရက်ကားသွေး၊လေးရက်ကားလေ၊  
သည်းခြေရက်ငါး၊ဆောင်သောအားဖြင့်၊ပိုင်ခြားရေတွက်၊  
ဆဲ့နှစ်ရက်တွင်၊နာသက်ပြေပျောက်၊ထိုသို့ပေါက်သော်၊  
ကျောက်ထမင်းမျိုး၊မိုးနံ့မထူး၊ကျောက်ရူး၊ခြင်းရာ၊မမှား  
ကျောက်မြို့သလဲဟူ၍၊ပြောထူးများလှ၊မည်နာမကို၊ဆန့်ဝုတိ၊  
ကျမ်းလာရှိရင်း၊လောဟိတသွေး၊ရောထွေးသည်းခြေ၊အပုပ်  
လေနှင့်၊ယဉ်တွေ့ဖြစ်လာ၊ဝက်သက်မှာကား၊ဌာရသ၊ရက်၊  
နာသက်အမှန်၊ဆေးကုလွန်သော်၊ဝမ်းသွန်၊ဝမ်းပျက်၊ဝမ်းမီး  
ထက်သည်။ ။နောက်ဆက်အလွန်ရစေတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၄၄

၁-နရသုဒ္ဓိကျမ်း

ကျောက်ပေါ်ထွက်စ မညီမျှသော်၊ အာဟာရအမဲ၊ ဝဲလွန်း  
ဗုဒ္ဓန်းကောင်းမွန်ရသာ၊ စားစေရာ၏ ညီညာပြန်ပြန်၊ အားလုံး  
ထွက်သော်၊ သုံးရက်ချမ်းကြည် ထန်းရည် ချိုသောက်၊ ရှစ်ရက်  
မြောက်မှ၊ ရောက်လိမ့်အာပေါ၊ စားငှက်ပျောတည်း၊ ပေးသော  
ဆေးမှာ၊ အဋ္ဌသာရှင်၊ ရက်၌၊ လွန်ကာလမှ၊ ထောက်ဆ  
ရှုတင်း၊ ဆေးမသွင်းဘဲ၊ ကမင်းကိုသာ၊ အားထုတ်ရာ၏၊ အစာ  
ထွေပြား၊ သွေးတက်များကို၊ ရှောင်ရှားစေ၍၊ သာချမ်းမြေ့လိမ့်၊  
စုတေမည့်သူ၊ မှန်မူစင်စစ်၊ ခွံညွှန်နှစ်သို့၊ ရှစ်ရက်၊ ကိုးရက်၊  
သည်းခြေသက်ကာ၊ သွက်သွက် ရှမ်းရှမ်း၊ သည်းခြေ ဝမ်းနှင့်၊  
ရောမြင်းလာသည်၊ သိမြင်မည်တည်း၊ မရည်မကြာ၊ ထိုသူနာကာ၊  
ရက်စာဝီသာ၊ ဤမျှအတွင်း၊ ခန္ဓာရှင်းလိမ့်၊ ပူမြင်းစိုးရိမ်ရမြဲ  
တည်း။

ဆန့်ငုတ်၊ အမည်ရှိသည့်၊ ကျမ်း၏အလို၊ ထွက်ဆိုကြောင်းအင်၊  
တယ်အသွင်ဖြင့်၊ တယ်တွင်ပေါက်လာ၊ တယ်အနာဟု၊ နေရာ  
နေရပ်၊ လွန်စေ့စပ်အောင်၊ ပညတ်သည်ကာ၊ လွန်များပြား၏၊  
ခြားနားကြောင်းလမ်း၊ မှီရန်ငြိမ်းသို့၊ ရွှေကျမ်းတဝ၊ နိဿယမှ၊  
ရောဂဗိဒ္ဓ၊ သွေးစုသွယ်သွယ်၊ ငယ်ငယ်ကြီးကြီး၊ အသီးသီးကို၊  
ခတ်မီး မိုက်ကင်း၊ ထွက်ခြင်း ကြောင်းခြာ၊ သည်သာမသွေ၊  
ခေါ်ဆိုပေတော့၊ မှီနေခတ်မျှ၊ ပထဝီ၌၊ မိုက်ပြီဟူက၊ စုစုကြိတ်ခဲ  
တည်မြဲကြမ်းခက်၊ မြောက်ရက်လွန်မြောက်၊ အာပေါရောက်၏၊  
ပြီပေါက်၍ထွက်၊ ဆွဲနှစ်ရက်တွင်၊ နာသက်ကုန်ထွေ၊ အေးသော  
ရေဖြင့်၊ မကြေမခြင်း၊ မြောက်ရက်တွင်းက၊ လျှင်ပြင်းစိုစွတ်၊  
မြေခတ်ကြေရာ၊ အသမာက၊ စသည်ခဲကြိတ်၊ ဝိပရိတ်ကို၊  
ဝိနိစ္ဆယ၊ ဟူ၍ပြသည်။ ။ မုရုကေန မလွဲတည်း။

နရသုဒ္ဓိကျမ်း ပဌမကဏ္ဍ  
ပြီး၏။



၂-ဒုတိယကဏ္ဍ

၃၁-ဆေးပင်၏လက္ခဏာတို့ကို မြဲဆိုခြင်း

ရွှေကျမ်းအောက်ပိုင်း၊ ဝိုက်သိုင်းမကျယ်၊ မိပ္ပယ်မဝ၊ သံချို  
နှုန်းနု၊ ပြီးအောင်ပြို၍၊ ယခုထက်ပိုင်း၊ ရွှေပန်းဆိုင်းသို့၊ ရွှေတိုင်း  
ကြည်ဘွယ်၊ ကုံးလွယ်တွေလစ်၊ ချောပြေပြစ်စိမ့်၊ ဘေသဇ္ဇဗိပနီ၊  
ကျမ်းဝန္တိတွင်၊ သာစည်ခက်လက် (ညှာရွက်)၊ ရွှေသက်လျှော  
ကြေ၊ ပင်သေလုံးစုံ၊ ပျားအုံစွဲလမ်း၊ တခြမ်းသေရှင်၊ မြေတွင်  
လည်းလျောင်း၊ ကြည်းပေါင်းပေါင်းမျှော်၊ မီးလောင်နှယ်ရစ်၊  
ဖြစ်သောဆေးပင်၊ မစင်စွန့်ရာ၊ မြို့ရွာရင်ဌာန်၊ သုသာန်မြေနှိပ်၊  
တောင်ထိပ်မြင့်မောက်၊ ကမ်းချောက်ပြိုပျက်၊ ရပ်ကွက်တို့တွင်၊  
ပေါက်ရောက်ချင်သည်၊ သစ်ပင်ထိုမျှ၊ ဘေရသကို၊ ဝေးက  
ပစ်ပယ်၊ သန့်စင်ကြယ်၍၊ တောလယ်မြင်ခြေ၊ ညီရာမြေ၌၊ ညှို့ဝေ  
သီးရွက်၊ ခက်လက်ပြည့်စုံ၊ ဖြစ်လတ်တုံက၊ ကြည်ယုံအပ်စွာ၊  
ရတနာသုံး၊ အမြတ်ဆုံးကို၊ ဦးလုံးညွတ်၍၊ လေးမြတ်ကော်ရော်၊  
ပူဇော်ပြီးမှ၊ နေ့၊ လ၊ ကြတ်ခါ၊ ဆေးယူရာ၏၊ မိန့်မှာဘော် ၂၊  
တကျမ်းကလည်း၊ ကြောင်းစတင်၊ နွေရာသီကို၊ ဓာတ်ညီ  
တက်ရှောင်း၊ မိုဃ်းနှင့်ဆောင်းကို၊ ဓာတ်ပေါင်းသက်၏၊ ဓာတ်  
တက်ဆောင်ခါ၊ ရွက်သီးမှာ၌၊ ဩဇာလေးနက်ပေါ်ဆီဘက်၏၊  
ဓာတ်ဘက် ဆောင်ခါ၊ ဆေးမြစ်မှာ၌၊ ဩဇာလုံလောက်၊  
ဆိုသည်ထောက်၍၊ ထက်အောက်ဆေးဟူ၊ မျှန်၍ယူသည်။ ။  
ရှေးပူဇာရှိ ပတ်မ်းတည်း။

၃၂-ရာသီကြိုက်ဆေးတို့ကို မြဲဆိုခြင်း

နွေသန့်ဆောင်းဟု၊ သုံးဥတုတွင် အာယုဝဇ္ဇရက်ပိုင်းစသား  
ကာလစိပ်စေ၊ သင့်ရာရွေး၍၊ ဆေးပေးဆေးချက်၊ လျော်သော



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၄၆

၁-နရသုမိကျမ်း

ရွက်တွင် မြတ်ထက်မြတ်သည်၊ မြတ်သုံးမည်ဆို၊ ဆောက်တည်  
ကော်ရော်၊ ရှိပူဇော်၍၊ စုဘော်ပေးရန်၊ ဆေးနည်းမွန်ကား၊  
ဝေဘန်ခွဲစိတ် မခံကြိတ်တည်၊ မြောက်ဆိတ်အမြစ်၊ အုတ်ရှစ်  
ငှရွေးကောင်းထွေနှံ့လှိုင်၊ ဝရိုင်ရှင်လွင်း၊ သက်ရင်း၊ နှစ်မျိုးစွေခါ  
ဘို့ဟု၊ ဤသို့မြောက်မြာ၊ မိုဗ်းလခါ၌၊ ဇာနည်ဘေးဘျမ်း၊ ပယ်  
နိုင်စွမ်းသည်၊ စောင်ချမ်း၊ ခဏက်၊ ဆူးခေါက်နက်နှင့်၊ သက်ရင်း  
အော်လဲ၊ ဆေးပုလဲဟု၊ ဘော်မြဲ ဆေးမြောက်၊ ဆောင်းတွင်း  
ရောက်သော်၊ မြောက်ဆိတ်၊ သက်ရင်း၊ သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ၊ နံ့ကြူ  
တပဆေး၊ နီးဝေးသင့်စွာ၊ ထောက်ရှာပညာလင်္ကာ၊ မြောက်မြာ  
ပေါင်းသွေ၊ ဤဆိုခဲ့သည်၊ ဆွဲနှစ်ရာသီ၊ ဆေးကိုမှီလော့၊ ထိုဤ  
စုဝေး သွေးရိုးဆေးကို၊ မတ်လေးတမျှ၊ နှစ်ဆကျော်ထုံး၊ ပေါင်း  
ရှုံး၍ချိန်၊ ထိန်ထိန်ဝါဝင်း၊ နှင်းနှင်းဆား၊ နှစ်ပါးအညှီ၊ ငါးမတ်  
စီသော်၊ ဆေးနီမည်သီး၊ အကျိုးကြီး၏၊ မီးယပ်ဆေးတွင်၊  
အကျော်ပင်တည်၊ ပုဝင်ငှက်သင့်၊ အောက်နှင့်ထက်ရပ်၊ သွေး  
မစပ်ဘဲ၊ လမ်းမြတ်ခဲကော်၊ ခတ်အောက်၊ ထက်ကို၊ မရှက်မကူး၊  
လွန်မှူးဖူး၍၊ လူးလည်းသောခါ၊ ဆေးနီဘွာကို၊ စေတနာမတွန့်၊  
ရွေးကြီးခန့်မျှ၊ သီးသန့်၍ပေး၊ လွတ်ငြိမ်းအေးလိမ့်၊ ထိုဆေးတပုံ၊  
စမုန့်နက်တစု၊ ယောယုပေါင်းရုံး၊ အားလုံးနှင့်ဘက်၊ ကျပ်ခိုး  
စက်၍၊ ဆေးနက်ဘော်မြောက်၊ ဆေးနီနောက်မှ၊ ထိုက်သောက်  
စေရာ၊ ဆေးနက်မှာ၌၊ ရောင်ဝါစိမ့်၊ ဆေးခန်းထည့်၍၊  
ရှိန်းခိုဖြည့်သော်၊ ဝါ၏ထိုဆေး၊ နောက်ဆုံးပေးလော့၊ အတွေး  
အချင့်၊ အသင့်အမြတ်၊ လျော်ညီညွတ်က၊ ကင်းလွတ်လေရာ၊  
ဝေဒနာသည်၊ ရောဂါထိုမျှခပ်သိမ်းတည်း။

၃၃-ဆေးဝါကြီးကို ရေလဲနှင့်တကွ မြခြင်း

ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ၊ သွယ်သွယ်ဖြာသည်၊ ရွေးစာဆိုထွက်၊  
ဆေးလေးချက်ကို၊ အသက်သခင်၊ ရွေးမှတ်တင်စိမ့်၊ သင်းဝင်

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ခုတ်ယကဏ္ဍ

၄၇

ပေါက်မြို့၊ အတူတကွ၊ ဆူးခေါက်နက်နှင့်၊ တွားဘက်၊ ဇောင်  
ချမ်း၊ ရောပြင်းထည့်မြို့၊ အော်လဲ၊ တပဆေး၊ ငြိမ်းအေးထောက်ရွာ  
မဟာသက်ရင်း၊ ဆေးမင်းပုလဲ၊ မကွဲစပ်ယဉ်၊ ပညာလက်၊  
ထင်စွာမြောက်ဆိတ်၊ ကြိတ်လေးမျှစီ၊ ဆွဲနှစ်လီသည်၊ ရာသီ  
ဆွဲနှစ်မြစ်၊ ဆေးမြို့ဖြစ်၏၊ သစ်သစ်ဆေးမြို့၊ တမူးယု၍၊ ရေဆု  
မခဘက်၊ ထုံးကျောက်မတ်သွင်း၊ နန္ဒင်းနှစ်မတ်၊ ဆားနှစ်မတ်  
နှင့်၊ ဆေးမြတ်မုန့်နီ၊ ယင်းတလီနှင့်၊ မျှစီစမုန့်နက်၊ ချိန်စက်ပေါင်း  
ရုံး၊ အားလုံးအလေး၊ ရောထွေးပေါင်းဘက်၊ ကျပ်ခိုးစက်၍၊  
ဆေးနက်မုန့်ခေါ်၊ ဘော်ရင်းဆေးမြို့၊ တကျပ်ယုမှ၊ နံ၊ ကြွေခိုင်းခို၊  
ရောင်စိုဝါ၍၊ ဆေးဝန်းမသွေ၊ လင်းလေလည်းကောင်း၊  
ပေါင်းဘက်စုရုံး၊ ကြိတ်ပြီးဆုံးမှ၊ လုံးဟန်ဝါစေ၊ ရိပ်တွင်  
သွေ၊ အောင်လှန်း၍ထားရာ၊ ထိုဆေးဝါသည်၊ မြို့ပြာညိုလဲ၊  
မစိမ်းတည်း။

ခုံငြင်းပမာဏ၊ နှစ်လုံးမျှသော၊ မူလဆေးရင်း၊ ဆွဲနှစ်သင်း  
တွင်၊ နန္ဒင်းခေါင်းကား၊ နှစ်ကျပ်သားနှင့်၊ ဆား၊ စမုန့်နက်၊  
မပျက်ထည့်အပ်၊ တကျပ်ခွဲစီ၊ သုံးလီမတ်ပေါင်း၊ ကျောက်ထုံး  
လောင်း၍၊ ညက်ကြောင်းကြိတ်ခါ၊ အရိပ်မှာ၍၊ သွေ၊ စွာလှန်း  
ထား၊ ဆေးနက်ပြားဟု၊ မှတ်သားမည်ပေး၊ ငန်းချုပ်ဆေးကား၊  
ငါးကျပ်ကျပ်ခိုး၊ ငန်းမျိုးရသာ၊ ဆပ်ပြာမယွင်း၊ နှစ်ကျပ်သွင်း  
လျက်၊ နန္ဒင်းတကျပ်၊ ဘက်စပ်မြီထမ်း၊ ပေါင်းရောပြင်း၍၊ ယမ်း  
စမုန့်နက်၊ ကွမ်းရွက်ကျောက်ထုံး၊ လေးပါးလုံးကို၊ စုရုံးညီညီ၊  
ခွဲစီနှင့်၊ ထိုပြင်ရောထွေး၊ ရွာစေးကွမ်းသီး၊ လုံးကြီးလတ်  
လတ်၊ တမတ်စီစု၊ ချိန်မှုမကြီး၊ မတ်တမူးတည့်၊ ဆယ်ပြီးညက်ညက်  
မည်းနက်လှ၏၊ ဩဇာသကြည်၊ ဘယ်ဆေးမည်ဟု၊ မေးသည်  
ရှိသော်၊ နုအောင်နက်လေး၊ ငန်းချုပ်ဆေးဟု၊ မနွေးဆိုကာ၊  
ပြေဆိုရာသည်၊ ချိုသာနိုင်မျှ၊ ချမ်းငြိမ်းတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၄၈

၁-နရသုမိကျမ်း

၃၄-ဆေးလေးပါးတို့၏ အာနိသံသကိုမြဲခြင်း

မြို့သောဆေးကား၊ သွေးဆဲနှစ်ရက်၊ ရုဏ်တက်ရှင်၊ ဆေးနက်  
မည်းကြွတ်၊ ပုပ်သလိပ်သက်၊ ရက်စာဝီသ၊ မှတ်ကုန်ကြလော့၊  
ထိုမှဘဘန် မင်းစံရှေ့သွေး၊ ဝါသောဆေးကား၊ ရက်လေးဆဲနှစ်၊  
ရသည်ဖြစ်၏၊ ရပ်ရှင်မျက်နှာ၊ လူတိုမှာလျှင်၊ ဖျားနာမကင်း၊  
ဖြစ်ရောက်ခြင်းကား၊ အရင်းမူလ၊ တဝါးကသာ၊ စ၍ဖြစ်သည်၊  
ကုရမည်လည်း၊ ကြံစည်ထောက်ထား၊ တဝါးခတ်ကာ၊ အရင်း  
စ၍ ကုမရမည်၊ ကျမ်းဆိုသည်ကြောင့်၊ အရှည်စဉ်လာ၊ ရှေးမူ  
စာနှင့်၊ ညီစွာမထူး၊ မလွန်ကြီးအောင်၊ ဖျားဦးစရက်၊ လေး  
နံနက်တွင်၊ ရေကျက်ဆားကူ၊ သွေးဆေးမြို့ကို၊ တိုက်ဟူ၍ပြ၊  
ယင်းသို့မှကား၊ လေးညှတိုင်ပေး၊ နက်မှန်ဆေးတည်၊ မအေး  
ထိုသူ၊ ပူဇ်ပူသော်၊ ဆေးမြို့ကိုဘက်၊ ဆားသိပြက်၍၊ ဖျားရက်  
ပေါင်းနေ့ဆဲနှစ်စေ့အောင်၊ တိုက်၍ရိပ်ခြည် ကြည့်ရမည်တည်၊  
နားလည်စိတ်စွဲ၊ လွန်ခက်ခဲသည်၊ နှိုက်နဲ ရွာရွာ တွေတွေ  
တည်း။

ခတ်မီးမသွေ၊ ဆောင်ရွက်လေ၍၊ သည်းခြေ၊ ငုပ်လတ်၊  
သမ္ဘိပါတ်ဟု၊ ပညတ်ကြသည်၊ မီးငြိမ်းမည်ကို၊ ရည်၍လျင်ဆော၊  
ပြားသော ဆေးနက်၊ ရေနွေး ကျက်နှင့်၊ သုံးရက် စောလှ၊  
နံနက်ထ၍၊ တိုက်မည့်ဆေးဘည်း၊ ငယ်အနည်းမျှ၊ ညလည်း  
ဆေးဖြူ၊ ဆားပြက်ကုလျက်၊ ထုံတူတိုက်၍၊ သုံးရက်စေ့သော်၊  
လေးနေ့လေးရက်၊ ညနံနက်ပင်၊ ရေကျက်နွေးနွေး၊ နက်မှန်ဆေး  
ကို၊ တိုက်ပေးလှည့်လည်၊ ရက်ပေါင်းသည်ကား၊ မြင့်ရှည်တုံတိ၊  
ခုနစ်ရှိပြီ၊ သမ္ဘိပါတ်ချက်၊ သည်းခြေသက်ကား၊ ရက်စာဝီသ၊  
ရုဏ်ပြီပြီ၊ နာစုံစီသော်၊ ရာသီဝီသမ၊ ဥတုသေည် ဒေသချိန်ရွယ်၊  
အသွယ်သွယ်ကို၊ နှိနှယ်ရှလေ၊ ထွေသော်ထွေလျောက်၊ သောက်  
၍ လျော်အောင်၊ အရှည်ဆောင်ကာ၊ ရေတောင် မြီးမောက်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ဒုတိယကဏ္ဍ

၄၉

ရွာမိုင်းပေါက်ကြောင့်၊ မြို့လောက်မနေ၊ ဆားခဲကြသို့၊  
နာကြေလျော့မိမ့်၊ ဂုဏ်မရှိမည်။ ကျော်လိမ့်သတင်းညာ  
ကြေတည်း။

သုံးရက်တွင်းက၊ ဖြစ်သမျှမှာ၊ ဥဒရာသီ၊ ဆေးကိုမှီ၍၊  
ထို၍အတွင်း၊ ဝမ်းသက်ဆင်းမှ၊ အရင်းမသန်၊ နာဟောင်း  
ကုန်ဟု၊ ကောက်မှတ်ယူ၊ အလွန်ပူ၍၊ မှီမူပီးယပ်၊ နာကြီးကြပ်သော်၊  
ပေးအပ်သည်ကား၊ ဆေးနက်ပြားနှင့်၊ မပွားဆေးဖြူ၊ အကူ  
နှောနှောက်၊ တခွက်သောက်ရှင့်၊ အထောက်မတန်၊ အေးသည်  
မှန်လည်း၊ ပေးရန်ဆေးမင်း၊ ဖြူဘိခြင်းကို၊ နန္ဒင်းခတ်မြှောက်၊  
မပြတ်သောက်ရှင့်၊ ရွှံ့ကြောက်တွယ်ပင်၊ ဖျားသူတွင်၌၊ သေချင်  
အနန်း၊ ပူသောငန်းကို၊ ထိန်ထန်သပြေ၊ လောင်းစေလသေး၊  
ငန်းချပ်ဆေးနှင့်၊ ဖျော်ပေးတိုက်သောက်၊ အချက်ရောက်သော်၊  
အုံ့လောက်ကျေးဇူး၊ အထူးထူးသံည်း၊ ပွဲဦးရလိမ့်မနွေးတည်း။

သုံးခြောက်ရေတွက်၊ ဖျားစ၊ ရက်က၊ ဝမ်းသက်လျှောထွေ၊  
လာပလေသော်၊ သည်းခြေငုပ်လျက်၊ အောက်သွေးပျက်၍၊  
အထက်ပူနွေး၊ သူများဆေးဖြင့်၊ အရေးခဲခက်၊ ဆွဲနှစ်ရက်တိုင်၊  
နံနက်ညဟု၊ မစမူကား၊ ဆေးဖြူဝါနက် ဆိုသုံးရက်ကို၊ တရက်  
စီသာ၊ ပညာရုံ၊ ပေးထောက်ပံ့မှ၊ ဆိုင်းငံ့၊ ခုနှစ်ရက်၊ ချဉ်ခါး  
ဆက်က၊ ပေါ်တက်သည်းခြေ၊ သက်သာလေ၏ ထိုဝေဒနာ၊  
လွတ်မည်မှာကား၊ မှန်စွာစစ်စစ်၊ သွေးသက်ဖြစ်၍၊ ရက်နှစ်ဆဲ့  
လေး၊ တိုင်မှပေးသည်။ ရန်ဘေးရှင်းရှင်းပျောက်ပြေတည်း။

ဝမ်းလည်းလျှောသက်၊ ချွေးလည်းထွက်၍၊ ခြေလက်အေး  
သော်၊ အာပေါ်သန္တိပါတ်၊ ရောက်လတ်တဆန်း၊ တွင်းလေ  
ငန်းဟု၊ ပြဋ္ဌာန်းဘွဲ့၌၊ လေးဆဲ့လေးရက်၊ လွန်စေထွက်၍၊ သက်  
သက်လင့်ဆိုင်း၊ နေ့ရက်ပိုင်းကို၊ ဆိုတိုင်းစစ်စစ်၊ မဆိုင်းဖြစ်မှ၊ ဆွဲ  
နှစ်ရာသီဆေးကိုဆီနှင့်၊ သုံးလည်ရက်ပေါင်း၊ အုပ်ပြီးရှောင်းမှ၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅၀

၁-နရသုခိကျမ်း

ရင်းဆေးမြို့၊ ဆီမုဘကျပ်၊ ဖျော်နွာစပ်၍၊ တနပ်တိုက်လေ၊  
နံနက်နေတည့်၊ တဝါးခြေပူ၊ ဓာတ်သက်မူကာ၊ ထိုသူမနွေး၊  
သုံးရက်သွေးကို၊ သောက်ဆေးသုံးရက်၊ ညနံနက်ပင်၊ မပျက်  
ဆီနှင့်၊ ဆေးအုပ်သင့်၏၊ ငုံ့လင့်ဝါးခြောက်၊ ရက်ဖြစ်မြောက်၍၊  
စားသောက်အစာ ဓာတ်ကြိုက်ရာတည့်၊ ဖျားနာပင်သိမ်း၊ ဆေး  
မြို့လိမ်းသော်၊ နေယိမ်းမလွည့်၊ မွန်းတည့်ကလေး၊ နဖူးကတည့်၊  
စ၍လိမ်းလေ၊ လက်ခြေဘဝါး၊ ချန်ထားလှပ်ရာ၊ ရွှောင်စေ  
မှာသည်။ ။ချမ်းသာစိမ့်မည့် အချိန်တည်း။

ဆွဲနှစ်ရက်ကြာ၊ တိုက်သောခါ၌၊ အနာစင်စစ်၊ လွတ်သည်  
ဖြစ်မှ၊ ခုနစ်ရက်စေ့၊ ရောက်သည့်နေ့က၊ စ၍အနာ၊ ဆုတ်သက်  
သာအံ့၊ ရောဂါခဲခက်၊ မဆုတ်တက်သော်၊ ရက်နှစ်ဆဲလေး၊  
အနာသွေးပြီး၊ ရက်တေးရသ၊ ရောက်ကာလ၌၊ စ၍ဆုတ်သူ၊  
လွတ်ည့်ဟူ၏၊ ထိုသူဇီဝ၊ ဧဝံသဟု၊ ဤမျှရက်နေ့၊ ထွင်းဆို  
ရွှေလိမ့်၊ ရသေ့တုန်းလုံ၊ မြတ်ရှင်ပျံသည်၊ မိန့်သံ ချိုးလေး၊  
သာကျူးအေးရှင်၊ အရေးပျက်ပျက် သူ့ဆေးချက်ဖြင့်၊ သုံး  
ရက်တွင်တိုက်၊ ကြိုကြိုက်ပြင်းထန်၊ သွေးဘောက်ပြန်သော်  
သွေးသဒ္ဓိပတ်၊ ရက်သတ္တတွင်တိုက်လျှင်တထွေလေသဒ္ဓိပတ်၊  
ကတ်သတ်ခဲခက်၊ ဆွဲနှစ်ရက်တွင်၊ တိုက်လျက်တထွေ၊ သည်းခြေ  
သဒ္ဓိပတ်၊ ဆိုကြတတ်၏၊ သတ္တိစွမ်းကို၊ မပြုလိုလင့်၊ ထိုထို  
သွေးလေ၊ ပြေအံ့သည်ကာ၊ မယှဉ်နက်ဖန်၊ တိုက်ရန်ဆေးဖြင့်၊  
တိုက်ပေးရမည်၊ ဆိုသည်တကြောင်း၊ စာဟောင်းကျမ်းထွက်၊  
ဖျားရန်ဆက်ကို၊ ဆေးချက်မပြ၊ မတိုက်ရဘူး၊ တကွပြင်းရှိန်၊  
အကင်းမှိန်၍၊ ဖျားချိန်သက်မှ၊ ဆေးချက်ပြ၍၊ ဒေါသမဆင့်၊  
အကြောင်းသင့်သည်။ ။အခွင့်သာလှည့်၊ ရောက်လေတည်း။

ငါတို့ဆေးဖြင့်၊ သွေးသုံးရက်မှာ၊ တိုက်သောခါမှ၊ ဆေးဝါ  
လုံးကို၊ ဆီစိုစိုနှင့်၊ တိုက်မျိုးပြီး၍၊ သုံးရက်စေ့အောင်၊ ယနေ့  
နက်ဖန်၊ သွေးကိုပြန်၍၊ ကုဉာဏ်ချင့်တွက်၊ ခုနစ်ရက်တွင်၊ တချက်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-စုတိယကဏ္ဍ

၅၁

တိုက်ငြား၊ ဆေးနက်ပြားကို၊ နည်းများဆင်ခြင်၊ သင်းဝင်းပါက  
မြို့ရည်လောင်းကု၍၊ တိုက်မှတခွက်၊ သွေးသုံးရက်ကို၊ ခုနက်ဖန်  
နေ့၊ ပြန်၍ကုလစ်၊ ရက်ဆွဲနှစ်တွင်၊ ကဆစ်တိုက်မှု၊ ဆေးမှုန့်ဖြိုကို၊  
ချိန်တူအလေး၊ နက်ပြားဆေးနှင့်၊ ခွေးဘော်ရောစပ်၊ သောက်  
စေအပ်၏၊ ရပ်မိမတ်မီ၊ ဤသို့ရှိသော်၊ နောက်ပြီမပျက်၊ သွေး  
သုံးရက်ကို၊ သက်သက်ဆေးမြို့၊ အရေးယူလိမ့်။ ။ ခွေးမူစာ  
တမ်းမသွေတည်း။

ဖျားနာနိုင်စက်၊ သွေးသုံးရက်တွင်၊ တက်သက်ဥသျှစ်၊ ထို  
ဆေးမြစ်နှင့်၊ ဆွဲနှစ်ပါးဆေး၊ တခွက်ပေးလေ့၊ လေလေး  
ရက်မှာ၊ တက်ရောက်လာသော်၊ ဆေးဥဒသင်၊ တခွက်တွင်၍၊  
ဇင်္ဂလောစက်၊ ယဉ်ဆောင်ဘက်သော၊ ငါးရက်တွင်ဘောက်၊  
ခြောက်ရက်တွင်ထွေ၊ တက်ရောက်လေသော်၊ သည်းခြေလေ  
ရိပ်၊ သလိပ်လည်းမှတ်၊ ခွေးပညတ်၍၊ ဆေးမြစ်ဖြိုဝင်း ဆွဲနှစ်  
သင်းကို၊ သက်ရင်းကတိုး၊ ကျော်ဟိုးထူးလည် ဇောင်ချမ်း  
ရည်နှင့်၊ သာကြည်တခွက်၊ ပေးမဆက်တည်း၊ ဆေးနက်မှုန့်ပြား၊  
ငန်းချပ်များမှာ၊ သစ်သားတုံးတူ၊ ဆိုက်မျက်ဖြို၍၊ ရှိမူဥသျှစ်၊  
အမြစ်ရည်ဆောင်၊ ပေးသော်အောင်သည်။ ။ နေရောင်နှင်းသို့  
ဆွတ်ရွှေတည်း။

အဖျားမကင်း၊ ခြောက်ရက်တွင်းက၊ ဝမ်းဆင်းလွန်မြောက်၊  
အရေးရော်သော် ဆူးခေါက်ဆယ်ထပ်၊ နှောစပ်ထည့်လောင်း၊  
ပေါင်းကြီးစွာ၊ ကျေညာကျော်သိ၊ မနိဩဆ၊ မည်ရတပဆေး၊  
မွေ့မွေ့သွေးလျက်၊ ရေခွေးဖျော်၍၊ မနိကျည်းစေ့မျှ၊ သုံးနေ့  
သုံးခါ၊ သောက်ရပါမူ ရက်ဥဒသ၊ သည်းခြေရ၏၊ ထိုမှတရား၊  
ဆွဲလေးဆွဲငါးရက်များနှစ်ဆယ်၊ အတွင်းဝယ်၌၊ ကြောက်တွယ်  
ကိုယ်လုံး၊ သစ်သားတုံးသို့၊ ချမ်းဆုံးအေးမြ၊ မေးရေသော်၊  
မြို့လှသောဆေး၊ နှစ်ချင်ရွေးလေ့က၊ ရေးခွေးဖျော်ကာ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅၂

၁-နရသုခိကျမ်း

ထောက်ရှာထက်ရင်း မြစ်ရေသွင်း၍၊ အတွင်းတနပ်၊ တိုက်အပ်  
လှစွာ၊ အပမှာမူဆေးမှုန့်ဖြိုကို၊ ဆီကူဖျော်အုပ်၊ သည်းခြေခွပ်၍၊  
တုန်လှုပ်ဘိခွဲဘိခွဲ၊ ချမ်းအေးစိမ့်သော်၊ တော်လိမ့်သင့်မြို့၊ နန္ဒင်း  
ကဲဆေးနီ၊ ချိန်ဖြင့်လေသည်။ သိင်္ဂီတန်လိမ့်ရာရွှေတည်း။

ကျောက်ပေါက်သော်မူ၊ ဓေရန္တေးပူနှင့်၊ ဆေးဖြူသပြက်၊  
ညနံနက်ပင်၊ တခွက်တရွေး၊ ချိန်၍ဆေးကို၊ တိုက်ပေးခြောက်ခါ၊  
သုံးရက်ကြာသော်၊ ရှင်ပါကူလည်း၊ ရှင်ကစည်းကျော်ဟိုး၊ မရိုး  
ဥသွစ်၊ ဆေးလေးမြစ်ကို၊ နွေးသစ်ရေနှင့်၊ ရွေးခန့်ချင့်၍၊  
တိုက်သင့်ညခါ၊ နံနက်မှာတည်း၊ ရက်ကြာခုနစ်နေ့၊ တိုင်ရောက်  
စေတ၊ နေ၍ရှင်လန်း မပန်း၊ မဟိုက်၊ ပူလိုက်မခြား၊ မယားခရူး၊  
မထူးဖြစ်စေ၊ တထွေတဆန်း၊ ပန်းသော်ဟိုက်သော်၊ လျှိုက်သော်  
ခြားနား၊ ယားသည်၊ ရူးသည်၊ ထူးသည်ဖြစ်စေ၊ မကြောက်  
လေလင့်၊ ရက်ရေခုနစ်၊ စေ့ပြီးဖြစ်က၊ ဥသွစ်ကိုကား၊ ပယ်နုတ်  
ထားမှာ၊ သုံးပါးတွင်ပက်၊ ကြည်းဖြိုဘက်၍၊ တရက်တလီ၊ တရွေး  
စီလောက်၊ စာဝီသရက်၊ ရေကျက်နှင့်ပေး၊ လေးရက်အလွန်၊  
ငါးရက်မှန်သော်၊ နာလွန်ထိုသူ၊ ထပြီဟူ၍၊ အပူအကင်း၊  
ပျောက်စေရှင်းမှာ၊ ရေဆင်းချိုးရာ၊ ဤနည်းနာသည်။ သပြာ  
တန်လိမ့်ထောင်ရွှေတည်း။

မိန်းမတို့မှာ၊ ဘွားခါမီးယပ်၊ အမှုစပ်သော်၊ ဆိုအပ်ပြီးဆေး၊  
နီစွေးစွေးကို၊ ဆဲလေးလုံးညီ၊ နှမ်းပွတ်ဆီနှင့်၊ ခေါ်လိပြီဟား၊  
အကြင်သားကို၊ မြင်ဘွားသည်မှာ၊ နေ့ကစ၍၊ ကြောင့်ကြမဲ့ဖက်၊  
မီးကထွက်အောင်၊ နံနက်တလုံး၊ ညတလုံးလျှင်၊ ချိုသုံးစေတိုက်၊  
ရေနွေးကြိုက်လော့၊ မီး၌မကင်၊ ရေတွင်မချိုး၊ ဆိမ့်မျိုးမစား၊  
ရှောင်တင်းခါးတည့်၊ ရင်းပြား၊ သမက၊ ခွေးမူလကို၊ နှာဝ  
မွေ့မွေ့၊ တရွေရွေသာ၊ သွေး၍ရှူစေ၊ မနေမတည့်၊ ထိတ်လန့်  
မည်ကို၊ စိုးသည်မှန်က၊ နေ့ညမပြီး၊ ဆီးသီးစားစေပြီးတိုင်လေအံ့  
တထွေမှာကား၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ သောကပည်းမြင်၊ အပူ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ခုတိယကဏ္ဍ

၅၃

ဝင်သော်၊ ယခင်နီဆေး၊ ရေခွေးခွေးနှင့်၊ နှစ်ရွေးခန့်သောက်၊  
ပြီးငြိမ်းခြောက်သော်၊ ထိုနောက်ထပ်တူ၊ ထိုဆေးကုကာ၊ အပူ  
ကင်းလွတ်၊ ငြိမ်းစေလတ်၏၊ ဆေးမြတ်နီကျာ၊ တော်သား  
ရာသည်။ မိုဗ်းကာလနှင့်ဆောင်းခွေတည်း။

မီးယင်ဆိုသော်၊ ကိုယ်ရောင်သည်မှာ၊ စ၍မကြွင်း၊ မီးတွင်း  
တွင်မူ ရောက်သောသူကို ဆေးပြုနည်းလှ၊ တရွေးမူနှင့်၊ သမက  
မြစ်ရည်၊ တိုက်ရမည်မှာ၊ သာကြည်ဘခွက်၊ မူးနေခက်သော်၊  
ကွမ်းရွက်နှင့်ဆီ၊ ဆေးရာသီကို၊ ဒေါ်လီကြိတ်မှာ၊ စုထိပ်ကထည်၊  
နှာဝနှင့်နှာ၊ ရှသွတ်ထားလေ့၊ အဖျားမီးယင်၊ ထိုနှစ်ရပ်ကို၊  
ကုအပ်သည်ရည်း၊ နည်းတကြောင်းမှာ၊ တွားမြင်ရှာသော်၊  
မှန်ရာမသိ၊ တုံးသို့ရှိသော်၊ တိုက်ဘိဆေးဝါ၊ အတော်မှာကား၊  
သုံးခါတနေ့၊ ဆေးပြုပွေ့ကို၊ လိမ်း၍ပြီးမြောက်၊ ညသို့ရောက်ကာ၊  
သောက်စေ ဆေးဝါ၊ ချမ်းသာလွယ်ကူ၊ ထိုသူသုံးငါး၊  
ရက်များတွင်ရ၊ ကြောင်းစေတလီ၊ ရာသီလွန်လက်၊ သည်းခြေ  
သက်ကြောင့်၊ ကြောက်မက်သောစိတ်၊ လန့်ဖျင်ထိတ်မူ၊ ဟလိဒ္ဒ  
စင်၊ တမတ်တွင်၌၊ တချင်ရွေးထုံး၊ တလုံးဆေးဝါ၊ ဆီမှာထွေး၍၊  
နှောတုံသမှု၊ သုံးပါးပြု၍၊ တစုတနေ့၊ သုံးရက် စေအောင်၊  
တိုက်၍ထားလေ့၊ ငါးရက်ခုနစ်၊ ကြာသည်ဖြစ်မူ၊ ရန်စစ်  
မီးသို့မမေ့တည်း။

## ၃၅-သူငယ်နာဆေးတို့ကို မြဲဆိုခြင်း

သူငယ်ဆေးကို၊ သံချို ပျံ့ပျံ့၊ နီဒါန်းကျ၊ အနှံ၊ ဆိတ်ဖူး၊  
လင်းလေးနွားမြေရင်းဆို၊ ရှိန်မိုး၊ ဣဿရမူလီ၊ တူညီငါ့ရှန်းကန်း၊  
ဆေးဒါန်းကို၊ ပက်ဖျန်းပုန်းရည်၊ ကြည်ကြည်နှင့်သာ၊ ကြိတ်ပြီး  
ခါဝယ်၊ သညာတစ်ဝ၊ သလိပ်ပုပ်ပြတ်၊ ဆေးဟုမှတ်မူ၊ ကောင်း  
မြတ်သွေ့သွေ့၊ ထောင်း၍လွန်း၊ တိ၊ အပုပ်ရှိကြောင့်၊ မဆိုဆာ  
လျှင်၊ ခုံတမင်ဝယ်၊ အကြင်သူငယ်၊ ကြောက်ရွံ့တက်သော်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ဒုတိယကဏ္ဍ

၅၃

ဝင်သော်၊ ယခင်နီဆေး၊ ရေခွေးခွေးနှင့်၊ နှစ်ရွေးခန့်သောက်၊  
ပြီးငြိမ်းမြောက်သော်၊ ထိုနောက်ထပ်တူ၊ ထိုဆေးကုကာ၊ အပူ  
ကင်းလွတ်၊ ငြိမ်းစေလတ်၏၊ ဆေးမြတ်နီကျာ၊ ဘော်သား  
ရာသည်။ ။မိုးဇံကာလနှင့် ဆောင်းနှစ်တည်း။

မီးယင်ဆိုသော်၊ ကိုယ်ရောင်သည်မှ၊ စ၍ကြွင်း၊ မီးတွင်း  
တွင်မူ ရောက်သောသူကို ဆေးဖြနည်းလှ၊ တရွေးမျှနှင့်၊ သမက  
မြစ်ရည်၊ တိုက်ရမည်မှာ၊ သာကြည်ဘွက်၊ မူးနေခက်သော်၊  
ကွမ်းရွက်နှင့်ဆီ၊ ဆေးရာသီကို၊ ဝေလီကြိတ်မှ၊ စုထိပ်ကထည်၊  
နှာဝနှင့်နား၊ ဂူသွတ်ထားလေ့၊ အဖျားမီးယင်၊ ထိုနှစ်ရပ်ကို၊  
ကုအပ်သည်ချည်း၊ နည်းတကြောင်းမှာ၊ တွားမြင် ရှာသော်၊  
မှန်ရာမသိ၊ တုံးသို့ရှိသော်၊ တိုက်ဘိဆေးဝါ၊ အတော်မှာကား၊  
သုံးခါတနေ့၊ ဆေးမြေ့ကို၊ လိမ်း၍ပြီးမြောက်၊ ညသို့ရောက်တာ၊  
သောက်စေ ဆေးဝါ၊ ချမ်းသာလွယ်တူ၊ ထိုသူသုံးဝါး၊  
ရက်များတွင်ရ၊ ကြောင်းစေတလီ၊ ရာသီလွန်လျက်၊ သည်းခြေ  
သက်ကြောင့်၊ ကြောက်မက်သောစိတ်၊ လန့်ဖျပ်ထိတ်မှု၊ ဟလိဒ္ဒ  
စင်၊ တမတ်တွင်၍၊ တချင်ရွေးထုံး၊ တလုံးဆေးဝါ၊ ဆီမှာထွေးရုံ၊  
နှောတုံသမှု၊ သုံးပါးပြု၍၊ တစုတနေ့၊ သုံးရက် စေအောင်၊  
တိုက်၍ထားလေ့၊ ငါးရက်ခုနစ်၊ ကြာသည်ဖြစ်မှု၊ ။ရန်စစ်  
မီးသို့မပွေတည်း။

## ၃၅-သူငယ်နာဆေးတို့ကို မြဲဆိုခြင်း

သူငယ်ဆေးကို၊ သံချို ပျံ့ပျံ့၊ နီဒါန်းကျ၊ အံ့၊ ဆိတ်ဖူး၊  
လင်းလေးနွားမြေရင်းဆို၊ ရှိန်ခိုး၊ ဣဿရမူလီ၊ တူညီငါ့ရှန်း၊ ကန်း  
ဆေးဒန်းကို၊ ပက်ဖုန်းပုန်းရည်၊ ကြည်ကြည်နှင့်သာ၊ ကြိတ်ပြီး  
ခါဝယ်၊ သညာတစိပ်၊ သလိပ်ပုပ်မြတ်၊ ဆေးဟုမှတ်မှ၊ ကောင်း  
မြတ်သွေ့သွေ့၊ ထောင်း၍လှန်းဘိ၊ အပုပ်ရှိကြောင့်၊ မချိဆာ  
လျှင်၊ ခုံတမင်ဝယ်၊ အကြင်သူငယ်၊ ကြောက်ရွံ့တက်သော်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅၄

၁-နရသုခိကျမ်း

ဆီနှင့်ဖျော်၍၊ နံပေါ်ရင်ဝမ်း၊ လိမ်းစတမ်းတည်း၊ ကြောင်းလမ်း  
တတန်း၊ သလိပ်ဆန်မှု၊ လျင်မြန်စွာလ၊ ရေမျိုကလျှင်၊ ရင်ဝ  
တိုင်သား ထိုစပ်ကြားကို၊ ခပ်ထား၊ ကြက်ခြေ၊ ဆီးချပ်လေသော်၊  
ရည်ဗွေလုပ်တည်း၊ သုံးပတ်လည်၍ ယင်းသည့် အောက်သို့၊  
ကြံ့ရွေ့ ဆွဲသုတ်၊ လေပုပ် မွန်းဆောင်၊ ဝမ်းတော့ ရောင်မှု၊  
ကြာအောင်မပုံ၊ ရွေးလောက်စွာ က၊ ဆုတ်ညှံအနာ၊ ရှင်းရှင်း  
ကွာသည်။ ။ ရောဂါမိုဗ်းသို့မစွေတည်း။

သွေးသက်ဆေးဝါး၊ ရှစ်ပါးမှာကား၊ ကျေညာနံ့၊ စပ်၊ ကြား  
သိအပ်သည်၊ ဆယ်ထပ်ချင်းပေါင်း၊ ထည့်လောင်း ဘွားတက်၊  
သက်ရင်းကတိုး၊ ကောင်းကျိုးရှက်ဆောင်၊ မြန်တောင်ကျော်သ၊  
အော်လဲ၊ မြေ ခက် ဆိပ်၊ ညက်ကြိတ် ကြေမှု၊ လေးဘို့ပြုမှ၊  
တခုအလေး၊ ဆေးဝန်း၊ ရှိန်းမို၊ လောင်းစေလို၏၊ ရွယ်ပျိုနုလှ၊  
ကုမ္ဘာရတို့၊ ဗုက္ခဒိပ်စက်၊ လွန်သွေးတက်၍၊ မျက်စိမွန်သော်၊  
မှိတ်သော်မလွဲ၊ တိမ်စွဲရောက်သော်၊ ဆီနှင့်ဖျော်၍၊ သုတ်သော်  
သင့်အောင်၊ သန့်ပိုးမွှောင်မှု၊ သန်းခေါင်ချိန်သင့်၊ အခါလင့်၍၊  
ဆီနှင့်ပေးကမ်း၊ မြစ်ဇောင်ချမ်းကို၊ ရေဆမ်း၍သွေး၊ နွေခါ  
ပေးလော့၊ အရေးတသီး၊ အပူကြီး၍၊ ခတ်မီးကလွန်၊ သလိပ်  
ဆန်မှု၊ တိုက်ရန်ဆေးနက်၊ အမှန်ညက်ကို၊ သွေးလျက်ဥသွစ်၊  
အမြစ်ရည်နှင့်၊ သောက်သော် သင့်သည်။ ။ အခွင့်သာလှည့်  
ပစေတည်း။

တနည်း၊ မှတ်ဘွယ် သူငယ်နာသံညှိ၊ ရင်မှာသဲ သဲ၊ ကြက်ညှာ  
ကဲ့သို့၊ ကြောက်ရွံ့ ချောင်းခြောက်၊ ခွဲရှိမြောက်က၊ ကြေပျောက်  
မကြာ၊ လျင်စွာလွှတ်စိန်၊ ဆေးကပ်ပိတ်နှင့်၊ နှစ်သိမ့်တုလဲ၊ ဆေး  
ပုလဲသွင်း၊ သက်ရင်း၊ ငစိုင့်ရှင်၊ ပေါင်းပြီးချင်မှ၊ ဆောလျှင်နှစ်မြိုက်  
ဆားနှင့်တိုက်လော့၊ ဆိုက်၍မျက်ဖြူ၊ ပင့်သက်လူလျက်၊ နာသူငယ်  
တို့၊ အမိနို့ကို၊ မစို့ငိုကြွေး၊ ငုတ်သော သွေးကြောင့်၊ ခြေအေး

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ဒုတိယကဏ္ဍ

၅၅

လက်ချမ်း၊ ခေါင်းလျှပ်ရမ်းသော်၊ ပွတ်နှမ်းဆီနှင့်၊ ထုံးမှီစွဲပြီး၊  
ဆေးဝါကြီးကို၊ ဖျော်ပြီးလိမ်းကွ၊ ညဉ့်အရံ၌၊ ထိုနံ့စွာဆုံး ဆေး  
ဝါလံးကို၊ သုံးရက်တဆေး၊ လေးရက်တနပ်၊ တိုက်စေအပ်၏၊  
မီးယပ်ပိန်က၊ ငမ်းပျက်စသည်၊ မိန်းမ၊ ယောက်ျား၊ ကြီးငယ်  
မျှကို၊ ရှည်လျားရက်ကြာ၊ ရှိသောခါလည်း၊ ဆေးဝါလုံးကို  
သုံးစေဆိုသည်။ သံချိုရှေးဥပဒေတည်း။

## ၃၆-ရင်ဘတ်နာဆေး

သွေးသည်းခြေ၊ လေး၊ ယှဉ်ထွေဖြစ်လာ၊ ရင်ဘတ်နာသော်၊  
မကြာမရှည်၊ နှင်းရည်နှင့် နက်သည်ဆေးပြား၊ ပေးခြားပျောက်  
၏၊ နာပေါက်သည်ကြောင့်၊ မဟထည့်နိုင်၊ ကျပ်မေးခိုင်သော်၊  
နှင်းပြင်မလစ်၊ တပြက်မြစ်ကို၊ စင်စစ်လိမ်းလိုက်၊ တိုက်လည်း  
တိုက်ရာ၊ အသမာတသီး၊ နာမီးနာလျှံ၊ ဝက်ခြံစွယ်ပြူး၊ ခွေးရူး  
ကိုက်ရာ လူပျိုနာဟု၊ ရောဂါဘယ၊ ထိုထိုမျှကို၊ အစသုံးနပ် ခံအပ်  
ဆေးဖြူ၊ နောက်ကိုမူကား လဲလှ မဖို၊ ခေတီဆိုတော့ရှောက်၊  
ဆူးခေါက်နက်ပါ၊ နုလွှာကြီးဘိ၊ မနိဩဃ၊ နာမ မရိုး ကောင်း  
ကျိုးထင်ရှား ခုနစ်ပါးကို၊ မှတ်သားစေမြှောတနေ့စီမူ၊ လဲပြောင်း  
ကု၍၊ ကုည်းဖြူမယွင်း၊ ပညာသင်းကို၊ အရှင်းနှစ်ပါး၊ ပင်တိုင်  
ထား၍၊ သွေးခြားစင်းစစ်၊ ခုနစ်ရက်တိုက်၊ ကျားကိုက်အမဲ၊ မကိုက်  
ဘဲပင်၊ ရလျှစ်စားရ ယင်းသို့မှတည့်၊ ရောဂါအသက်၊ ဆဲနှစ်ရက်  
တွင်၊ လွတ်ထွက်လျင်စွာ၊ တနည်းဖြာမူ၊ အသမာ ဆေးမှာ၊  
ပညာလက်ား၊ မပြားပေါင်းဆည်း၊ စွန်လက်သီးနှင့်၊ သုတ်လည်း  
သုတ်မြောက်၊ သောက်လည်း သောက်လိုက်၊ ချိုက်၍ အနာ၊  
စင်သူမှာကား၊ သမ္ဘရာ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပေါင်း၍ ဖြစ်စေ၊  
တထွေမှတ်ရန်၊ ကုည်းသီးဆံနှင့်၊ ကောင်းမွန် ငရုတ်၊ ထွက်  
အောင် သုတ်လျက်၊ သောက်ဆက်စေရာ၊ အသမာသည်။ ။  
ချမ်းသာနေကြ ပုံသောတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅၆

၁-နရသုခိကျမ်း

၃၇-အစာပွားဆေး

အစားအသောက်၊ အမှားရောက်၍၊ ဆိပ်တောက်သင့်မျိုး၊  
ကြောင့်ကြမိုးသော်၊ မျိုးရေကြည်း၊ ဆီလည်းတမတ်၊ တိုက်လတ်  
ကောန်၊ တနပ်တန့်၏၊ ဝမ်းလွန်ကျရေး၊ သူများဆေးကြောင့်၊  
ပူနွေးပြင်းလျှိုက်၊ ဟိုက်ဟော်ရကား၊ ထိုသုံးပါးတွင်၊ လောင်းခြား  
ထောက်ရှာ၊ သောက်စေရာ၏၊ လျှာနာတပွာင့်၊ ဆင်းရဲ  
နှောင့်သော်၊ မြင်းခေါ်ငုံနှာရောင်၊ လျော်အောင် သွေးကာ၊  
လျှာကိုပွတ်စေ နည်းတထွေကား၊ သစ်ပသွေ၊ သစ်ဆိမ့်၊ နိုင်လိမ့်  
လှင်လျား၊ ဆေးနှစ်ပါးကို၊ ဆားနှောသဖြင့်၊ ရေနှင့်သွေးကာ၊  
လျှာကိုပွတ်က၊ ကင်းလွတ် ပြေပျောက်၊ ဝမ်းမပေါက်တဲ၊  
ချပ်မြောက်ဘွားဘက်၊ သက်ရင်းနှစ်၍၊ အရည်တိုနှင့်၊ တိုက်ဘို့  
ဆေးဖြူ၊ ဝမ်းမူလွန်စွာ၊ ကျသူမှာကား၊ ထောက်ရှာမြစ်ရည်၊  
ဆောင်ရမည်ဟု၊ အရှည်မှတ်ပိုက်၊ အနီးမနီးမှိုက်၍၊ မဟ  
စေသား၊ တွေလျှင်သွေးသက်၊ ငုပ်လျက်ခတ်ကင်း၊ မိုင်ခြင်း  
မေးအာ၊ ဖြစ်သည်မှာမူ၊ ခါချင်ရှောက်ရည်၊ ဆေးဖြူသည်နှင့်၊  
အရည်မနု အောင်စေရာမျိုး၊ သလိပ်ဆို သော်၊ ထို့အတိုင်းတွင်  
သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ၊ ဆားလျော်ကု၍၊ တိုက်မှုထင်ရှား၊ ချမ်းသာ  
များသည်။ ယုံမှားမရှိကြစေတည်း။

၃၈-မက္ခရ၊ မက္ခဝါဆေး

ကျောပူခေါင်းပူ၊ သူဝယ်နာလတ်၊ ခာတ်ဒီးကင်းထွက်၊  
မက္ခရ၊ မက္ခဝါ၊ ကြောင်းချာထို့တူ၊ ဆေးမကုလင့်၊ အပူ  
ကုန်အောင်၊ ရေချိုးရှောင်လော့၊ မျက်တောင်မမှိတ်၊ သွားကြိတ်  
မည်သော၊ သူ့သဘောကား၊ ဝါယောခတ်ပျက်၊ မျက်စိ  
မှိတ်နေ၊ သည်းခြေငုပ်တည်း၊ လက်သည်းချသည် မြက်ရည်  
ယိုသက်၊ မျက်ဝတ်ထွက်က၊ ခာတ်ပျက်ပထဝီ၊ မှန်ပြီမှတ်ရာ၊ ဆေး  
ဝါဝကို၊ ညှစ်လေးချက်၊ စည်ကြီးနှစ်မှ၊ ရှက်ဆက်ရက်ကြာ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ဗုဒ္ဓိယကဏ္ဍ

၅၇

တနည်းသာဘည့်၊ ပညာရှုလျက်၊ ပေးချင့်တွက်ဟု၊ ဝမ်းပျက်  
ထိုတုံ၊ စားမူလျော်ရာ၊ ပေးပြီးခါးမူ၊ ဆေးဝါးကိုတိုက်၊ ပိတ်ကိုက်  
ပိတ်သွန်လွန်သည်ဘေတ်မီး၊ နည်းပြီးဘထုံး၊ ရက်ဖြတ်ဆုံးသော်၊  
သုံးရက်၊ ခြောက်ရက်၊ ဆွဲနှစ်ရက်တွင်၊ နာသက်ကုန်ပြေ၊ စားစေ  
လျော်ရာ၊ အာဟာရပေး၊ ဆေးမှာဖြူဝင်း၊ ဆွဲနှစ်သင်းကို၊  
သက်ရင်းကတိုး၊ နာမျိုးကင်းစင်၊ သင်းဝင်ပေါက်မြို့ ရည်ဆောင်  
မူလော့၊ နားအူဇောင်ချမ်း၊ ရည်ဆောင်ဘမ်းတည့်၊ မျက်ခမ်း  
စပ်ငြား၊ မျက်ဝတ်ပွားက၊ ဘဝါးခေါင်ဆောင်၊ ရေချိုးရွှေငယ်  
လျက် လျော်အောင်အစားအာဟာရဆက်၊ ရက်ခုနစ်လ၊ ဆေး  
ဖြူဆီနှင့်၊ ဒေါ်လီစိုစို၊ ရွှေးကိုအောင်းဘိ၊ စာတမ်းရှိသည်။  
သတ်ကြီးသို့ထုံးရာသော်၊

## ၃၉-ရေငတ်ဝမ်းကျဆေး

ရေငတ်စဉ်း၊ သူနာမျိုးကို၊ ကျပ်ခိုးစင်မှာ၊ မှောက်ထား  
ကြသည့်၊ မြဲတာတကောင်း၊ ရေပြည့်လောင်း၍၊ တောင်း  
တိုင်းပေးလေ၊ ရေငတ်ပြေလိမ့်၊ တထွေအန်အော့၊ ဝမ်းကျ  
သော့ခါ၊ ကဇော့မြစ်သေး၊ ဆွဲနှစ်ဆေးနှင့်၊ တိုက်ပေးလျင်မြန်၊  
ကိုယ်ရွှေသန်လျက်၊ ဝမ်းသွန်ရေငတ်၊ ဖြစ်လတ်သော်မူ၊ အန်သူ  
မဟုတ်၊ ဆေးနက်ကြုတ်နှင့်၊ လက်ထုတ်တနည်း၊ မန်ကျည်း၊  
ထန်းလျက်၊ နှစ်ပါးဘက်၍၊ အချက်အသွယ်၊ ငန်းစွယ်မြစ်ခြင်း၊  
နာပြစ်ကင်း၍၊ ဝမ်းဆင်းအော့အန်၊ ရေသောက်လွန်လျက်၊  
မသန်ကိုယ်ရွှေ၊ ဖြစ်၍ရှိထွေ၊ မကြာစေလင့်၊ ရွာဘွေရှက်ရှက်၊  
ဝဲလွန်းရှက်ကို၊ ကျီချက်၍ပြီး၊ ထောက်ယှဉ်မှီးလော့၊ ကြုံကြုံ  
ကြောက်ဘွယ်ထိုးပြေသော်၊ ကပ်ပယ်မှန်စေ၊ စိမ်သည့်ရေနှင့်  
အောင်မြေရန်နှိပ်၊ သင်္ဘောဆိပ်က၊ ဇာမိပျိုလ်သီး၊ တရွေး  
ကြီးလောက်၊ သွေးပြီးသော်သောက်၊ ကြုံထိုးပျောက်လိမ့်၊

၅၈

၁-နရသုခိကျမ်း

ညွှန်ရောက်သောခါ၊ လုံစိမ့်ငှါဟု၊ ညွှန်ကာဆေးမင်း၊ တူတက်  
ကင်းကား၊ သက်ရင်းကတိုး၊ ကျော်ဟို၊ တပဆေး။ အမြစ်ပွေးကို၊  
ခါနွေယူရှောင်၊ နန္ဒင်းခေါင်းနှင့်၊ ရုံးပေါင်းညီညွတ်၊ ညက်စေ  
လတ်မှ နှာနှတ်နည်းယူ၊ များမရှုလင့်၊ နံ့ကြံနှာဝ၊ လိုကဥသုံး  
ညွှန်မျိုးလုံသည်။ ကြည်ယုံမပြတ် သုံးရာသော်၊

၄၀-အန်းသွေးသက်ဆေး

ဖျားနာလွတ်မြောက်၊ ပြီးသည့်နောက်၌၊ သုံးခြောက်ဆုံနှစ်  
ရက်၊ အန်းသွေးသက်ကြောင့်၊ အထက်လည်ပင်း၊ မေးရင်း  
ပါးစေ၊ ပူငွေနှေးလုံ၊ ရောင်သူကြံသော်၊ စစ်တုံမြစ်ကို၊ ရေညှိနှင့်  
သွေး၊ သုံးရက်ပေး၍၊ ဆေးလိမ်းပြီးသော်၊ ကံကော်မြစ်ကို၊  
ရေညှိနှင့်သွေး၊ လေးရက်လိမ်းစေ၊ တထွေမသွင်း၊ သွေးသက်  
ကြင်းကြောင့်၊ မေးရင်းပါးစေ၊ ရောင်မျိုးကွဲသော်၊ မွေ့မွေ့  
ငြိမ်းရေး၊ ခဲရည်သွေး၍၊ အေးအေးဆွတ်လိမ်း၊ ရောင်ခပ်  
သိမ်းပင်၊ ပြေငြိမ်းကင်းစင်၊ အသားပြင်၌၊ ကိုယ်တွင်လုံးဖု၊  
ဖြစ်လာစေသော်၊ လွတ်မှုပျောက်လို့၊ ဆီဖိုဖိုနှင့်၊ ရှိန်းခိုဆေးဝါ၊  
နှောကာနယ်လေ၊ အလုံးကြေ၍၊ ပျောက်ပြေ ချမ်းသာ၊  
တကြောင်းမှာလည်း၊ သူနာဝမ်းထဲ၊ ဖုခဲသွေး၊ လေလုံးမကြေ  
သော်၊ မိုင်းဝေပတ်ချပ်၊ မြင်တောအုပ်တွင်၊ ဆူးပုပ်ဆိုကြ၊ ရွက်ညှိ  
မြင့်၊ ပတ္တဇောင်ချမ်း၊ ရောပြွမ်းညီမျှ၊ နှစ်ပါးအလေး၊ ဆားစု  
ပေးမှ၊ ဆေးသုံးညက်စေ၊ သုံးပုံနေအောင်၊ ခွဲဝေကျပ်ထုပ်၊ သုံးစု  
လုပ်လျက်၊ ချပ်ချပ်ပူကြောင်း၊ မှုံသို့ပေါင်း၍၊ လဲပြောင်းဆုလှယ်  
ယူဆယ်အားကြိုး၊ ကျပ်ထုပ်ထိုးကာ၊ ခဲမျိုးခဲစေ၊ အခဲကြေသည်။  
သွေး၊ လေမဖုမလုံးတည်း။

၄၁-မြင်းသရိုက်ဆေး

လေပုပ်ဆောင်လျက်၊ တွန့်တွန့် တက်သော်၊ ဆားပြက်  
သိပ်ခါ၊ ဆေးလုံးဝါကို၊ ကောင်းစွာလည်းကြိတ်၊ မြောက်ဆိပ်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ဗုဒ္ဓိယကဏ္ဍ

၅၉

ဆေးပုလဲ၊ နှစ်ပါးကဲ၍၊ ဝမ်းထဲသို့တိုက်၊ ပြင်၌သုတ်ကာ၊ ဆေး  
တောင့်ဝါကို၊ ဆီမှာဖျော်မြှောက်၊ ထက်ကအောက်သို့၊ ရွှောက်  
၍သိမ်းလေ၊ တနည်းထွေပိမ့်၊ လက်၊ မြေသိမ်လျက်၊ ဝမ်းကွ  
တက်၍၊ လက်ချနှိပ်နယ်၊ အတက်ပြယ်သော်၊ ရွက်သွယ်ချဉ်ပေါင်  
ကြော်ချက်ယောင်ကို၊ မရောင်စားရ၊ ကောင်းမွန်စွာတည်း၊  
ဝမ်းကွသူကို၊ သွေ့သက်ဆိုး၏၊ ထိုသူချဉ်ခါး၊ စားစေသုံးရက်၊  
ဝမ်းခက်သူကို၊ သွေးတက်ဆိုး၏၊ ဆိမ့်ချိုအစပ်၊ ပေးအပ်သုံးရက်၊  
ဆက်စေမငြင်း၊ လေမြင်းသရိုက်၊ ဝမ်းလိုက်သူနာ၊ ဆေးလုံး  
ဝါကို သုံးရာအလျောက်၊ ချိုင့်မှာရောက်သည်၊ ကြိတ်မှန်ရည်နှင့်  
သာကြည်လိမ်း၍၊ ရက်လည်စေသော်၊ တနေ့တခါ၊ သုံးရက်  
ကြာအောင်၊ ဆေးဝါးကြိတ်မှန် လေးချိန်တန်သော်၊ သောက်ရန်  
ပေးတိုက်၊ မြင်းသရိုက်သည်၊ ထို၌အစဆုံးရာသော်၊

## ၄၂-တောင်ငူနာဆေး

တောင်ငူနာသည်၊ ရက်ကြာလများ၊ ကြောရေသားကို၊  
ပြတားသံလိုက်၊ အလွန်ခိုက်၍၊ ရွှေ၌အခြား၊ သူ့ဆေးဝါး  
ကြောင့်၊ ဖျားဟန်လိုသူ၊ ပုရန်ကိုယ်နှင့်၊ လူပျိုနာချသို့၊ ကိုက်ခဲ  
လှည့်သော်၊ မည်သည့်အစာ၊ မဆိုသာတူး၊ အနာကြံအောင်၊  
ကြံဆောင်၍ပေး၊ ဖြူသည့်ဆေးကို၊ တရွေးချိန်မှီ၊ နှမ်းပွတ်ဆီနှင့်၊  
ခုနစ်လီရက်၊ နေမွန်းချက်တွင်၊ လိင်းလျက် ထက်အောက်၊  
နယ်ပြီးမြောက်မှ၊ မြောက်ဆိပ်မြစ်လည်း၊ စွန်လက်သည်းနှင့်၊  
ပေါင်းစည်းသွေး၍၊ တနေ့တခါ၊ သုံးရက်ကြာအောင်၊ တိုက်ခါ  
လွတ်ထား၊ ငါးရက်ကြာ၍ရှောင် ဖြတ်ပြီးနောင်ဝယ်၊ ဇောင်ချမ်း  
ဆူးခေါက်နက် ဆားလည်းပြက်၍၊ သုံးရက်တခါ၊ သောက်စား  
ရာ၏၊ ဒဏ်နာမြတ်တောက်၊ အနာပေါက်သို့၊ ထက်အောက်  
ကျောရင်၊ ကြာတင်မြင့်မြို့၊ လွတ်နိုင်ခဲသော်၊ အင်တွင်း၌ပါသည်။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆၀

၁-နရသုမိကျမ်း

အတောင့်ရှည်ကို၊ ကျောက်တည် ကြိတ်ချေ၊ ဆီနှင့်မွေ၍၊  
ရေလည်းဆွတ်ခါ၊ ခုခွာလည်းပြက်၊ ကျက်ကျက်နေပူ၊ လွန်းပြီး  
ယုမှ၊ စက္ကန့်၍၊ တိုက်တိုက်မှန်မှန်၊ လိမ်းကျသုတ်ခါ၊ အနာ  
တွင်ထင်ရှိချေလျှင်မူ၊ သန့်စင်ခဲ့လောက်၊ စားသည့်နောက်ဝယ်၊  
မခြောက်မခြင်း၊ အရည်ဆင်း၍၊ အကင်းသွေ့လွယ်၊ နာပျောက်  
ပြယ်သည်။ အကျယ်မချွေ့ချွေ့ရာသော်၊

၄၃-အူဆုံးထွက်ဆေး

အူဆုံးထွက်ရ၊ အင်ပျဉ်ထကြီး၊ ကုတ်ဟီးရှုနာ၊ စွဲသူမှာကား၊  
အာကာသသံခတ်ပျက်၊ သည်းခြေးသက်ဆိုး၊ ပျောက်စေလိုသော်၊  
ပင်ပျိုရွက်သန်၊ ကြိတ်မှန်ရည်၍၊ သုံးကျပ်ထဲတွင်၊ ငါးပဲဖြူဖွေး၊  
ကြက်သွန်ထွေး၍၊ တိုက်ပေးသောက်ရာ၊ ထိုရောဂါသည်၊ ရက်  
စာဝီသ၊ ပြယ်အေးမြင့်၍၊ ခွါရထွက်သော်၊ တချက်နည်းမှာ၊  
ဆေးဝါတပဆေး၊ သုံးရက်ပေး၍၊ မနွေးသောက်မှ၊ ခွါဒသတိုင်၊  
မပြဆေးလွတ်၊ ရက်ဖြတ်ရမည် နောက်ဆီကြည်နှင့်၊ ယင်းသည်  
ဆေးပင်၊ လေးရက်မရောက်၊ သုံးရက်မြောက်အောင်၊ ထက်၊  
အောက်အုပ်လိမ်း၊ ခွါရသိမ်းလိမ်း၊ မငြိမ်းနားအူ၊ နားကိုက်  
သူကို၊ လွယ်ကူငြိမ်းအောင်၊ ဇောင်ချမ်းမြစ်ဆီ၊ သုံးလီရက်စေ၊  
အုပ်၍လိမ်းစို့၊ နားပေါက်ကိုလည်း၊ ထိုဆေးနှင့်ပင်၊  
ကြက်ဘောင်တင်၍၊ ဝင်အောင်ကျပ်ထိ၊ ဒဏ်ခိုက်ထိ၍၊ မျက်စိ  
နာငြား၊ ဆား၊ စစ်သိပ်မြစ်၊ နှစ်ပါးအရည်၊ သာကြည်ကွင်းလိုက်၊  
မျက်စိ၌လျှင် မှန်မိုက်သလာ၊ တိမ်စွဲသာမှ ဝါနီ၊ မနုခါး၊ နှစ်ပါး  
အဆံ ပေါင်းပြီးတွန့်မှ၊ အင်တန်အေးမှ၊ ခဲမနှင့်သွေး၊ ခပ်သော  
ဆေးကြောင့်၊ ရိပ်မှေးကင်းစင်၊ နီးဝေးမြင်သည်၊ ရှေးသွင်  
တိမ်မပုံးရာသော်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ဗုဒ္ဓိယကဏ္ဍ

၆၁

၄၄-ရိဇ္ဈိရိနီဆေး

တနည်းမှတ်ပိုက်၊ သွေးလေခိုက်၍၊ ရင်၌ဆိုမြောက်၊  
ဆေးတောရှောက်ဖြင့်၊ လွတ်မြောက်လွယ်ကူ၊ ရိစ္ဆသုကို၊ နိဂ္ဂ  
မရွေးလိမ်းရန်ဆေးကား၊ မြစ်ထွေးသက်ရင်း၊ အတွင်းဆေးမှာ၊  
ပညာလင်္ကာ၊ တင်ရှားစွာဘိ၊ မနိဩဿ၊ အမျှအတူ၊ အရည်  
ယူချက်၊ ဆေးဖြူဘနွေ၊ သုံးကြိမ်ခစုအောင်၊ မှတ်၍သောက်စေ၊  
တထွနည်းမှာ၊ ရိဇ္ဈာင်းနာသော်၊ သန္တရာ ချဉ်မျက်၊  
ရေသွက်သွက်နှင့်၊ ခဏက်အခေါက်၊ တမတ်လောက်ကို၊ ဖျော်  
သောက်ခိုမှ၊ နှမ်းဆီကောင်းမွန်၊ ကြက်သွန်ဖြူထွား၊ သည်  
နှစ်ပါးကို၊ နယ်သားရရ၊ ဝဝလင်လင်၊ စားစေချင်၏၊ ထို့ပြင်  
ဇက်ထိ၊ ကျောက်အုတ်ဘိနှင့်၊ ပကတိဖြစ်စေ၊ လက်ခြေအဆစ်၊  
သေသည်ဖြစ်၏၊ ဥသွင်မြစ်၊ ဆား၊ ထိုနှစ်ပါးနှင့်၊ ဖွားဖွား  
နယ်လိုက်၊ လက်ခြေကိုက်၍၊ နက်ရိုက်သည့်နှယ်၊ ကိုးကွယ်မရ၊  
မိမယ်တလျက်၊ နာသွေသောသူ၊ ငိုချင်မှုကား၊ မအူမြစ်သန်၊ ရေ  
အင်တန်တွင်၊ ထုံးဝန်ဘဲ၊ ရှစ်ဝန်နှင့်၊ အမူနွဲ့တွင်း၍၊ ချက်ခြင်း  
တိုက်သောက်၊ အကိုက်ပျောက်က၊ ဝမ်းမြောက်စိတ်ရှင်၊ မငို  
ချင်သည်။ ။ရယ်ပင်ရယ်လှပြုံးယောင်သော်၊

၄၅-ဖျဉ်းစွဲရာဝါဆေး

ဖျဉ်းစွဲရာဝယ် လူသူငယ်သော်၊ လိမ်းတွယ် မြောက်ဆိပ်မြစ်၊  
နှမ်းဆီသစ်နှင့်၊ ခုနစ်ရက်ရောက်၊ မိုးသောက်သောအခါ၊ မှန်စွာ  
မယွင်း၊ သုံးရက်ခင်း၌၊ သက်ရင်းကတိုး၊ တိုက်ရိုးမလွဲ၊ ဖျဉ်းစွဲ  
လှကြီး၊ တသီးတခွက်ကင်း၊ ရက်ပေါင်းခုနစ်၊ နှမ်းဆီသစ်နှင့်၊  
မရိုးမြစ်မြောက်ဆိပ်၊ ကြိတ်၍လိမ်းမြောက်၊ ထိုနောက်တသုတ်၊  
ဆူးပုပ်မြစ်ရည်၊ ထုံးရည်ကြက်တက်၊ နေ့တိုင်းဆက်၍၊ သုံးရက်  
တိုက်လေ၊ ထူးထွနည်းသစ်၊ ကိုယ်ရောင်ဖြစ်မှု၊ ဆွဲနှစ်ရာသီ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆၅

၁-နရသုခိကျမ်း

ဆေးကိုဆီနှင့်၊ ဒေါ်လိပြုလျက်၊ နေမွန်းချက်တွင်၊ လေးဘက်  
ဘဝါး၊ ချီးထားလင်စေ၊ တနင်္ဂနွေက၊ တွက်ရေစေ့စေ၊ အင်္ဂါ  
နေ့တိုင်၊ လိမ်း၍ဆေးချက်၊ လေးရက်ဖြတ်မြောက်၊ ထိုနောက်  
တဆစ်၊ နေ့သူရာဇ်က၊ ဆွဲနှစ်မည်ဆေး၊ ပွေးပွေး ဖြူရောင်၊  
ရန်ကြီးအောင်ဟု၊ မြစ်စောင်ချမ်းဘက်၊ ဆေးလည်းပြက်၍၊  
နံနက်ကိုပေး၊ ညရေခွေးနှင့်၊ ဆေးနီကိုသောက်၊ ငါးရက်  
မြောက်၍၊ မြောက်ရက်သောကြာ၊ နေ့ရောက်ခါမှ၊ ကျေညာ  
ပတ်လွှဲ၊ ကျော်စောအံ့သည်၊ ဝရံပတု ဇမ္ဗူရွှေနယ်၊ ဒဝယ်  
မိုင်းညို၊ စောင်ချမ်းဆိုသား၊ ထိုထိုသုံးဦး၊ ရွက်အဖူးကို၊  
ဆွတ်ခူးဖျော်မြတ်၊ လက်သုတ်သုတ်လျက်၊ ဝရတ်၊ ကြက်သွန်၊  
ကောင်းမွန်ဆီဆား၊ ဝပ်များနှင့်၊ ငါးလည်းခပ်၍၊ ရက်လည်  
စေ့အောင်၊ နေ့တိုင်းမရှောင်၊ စားသုံးဆောင်သည်။ ။ကိုယ်  
ရောင်လျော့၍ ယုတ်ရာသော်၊

## ၄၆-ဥာဏပုဗ္ဗင်္ဂမ လင်္ကာရ

ဓာတ်ကားအမိုး၊ ဆိုရိုးစဉ်လျား၊ ဆေးကားအဝေ၊ သို့ဖြစ်၍  
တည့်၊ မွေ့မွေ့သိမ်သိမ်၊ အမိုးငြိမ်အောင်၊ တကြိမ်တဘန်၊  
တန်သော်ကားဆေး၊ လွန်သော်ဘေးဟု၊ မြော်တွေးဝဲကွက်၊  
ဉာဏ်ဆောင်ရွက်လော့၊ ချင့်တွက်မမူ၊ အချိသူကား၊ ဆေးဖြူ၊  
ဆေးပြာ၊ နီဝါမှုန့်ပြား၊ လုံးဘောင့်ထား၍၊ ဉာဏ်သွားမမြင်၊  
ဆေးနှင်နှင်ကို၊ အတွင်းပေးက၊ အနာကြွလျက်၊ နင်ကလည်း  
ဆေး၊ ငါလည်းသွေးဟု၊ မလေးမတွဲ၊ ဆိုသကဲ့သို့ကျိုးခဲ့ပြစ်မြော်  
ဖြစ်လတ်သော်မူ၊ စိတ်ဖျော်လက်ဖြေ၊ ကံရိုးစေ့စေ့၊ ညှာကြွေ  
ထန်းမှည့်၊ ကျီးနားတည့်သို့၊ လွတ်သည့်မိုက်ကြွေ၊ ကိုယ်ကိုယ့်၍၊  
ငါတုံ့သသူ၊ အင်တန်လူဟု၊ လာဘ်ယူခံစား၊ ထိုသမားကား၊  
တပါးကေ၊ စက္ခုမျှဖြင့်၊ သုံးရဆောင်လွယ်၊ ရွှေတင့်တယ်သည်။ ။  
နောက်ဝယ် ဉာဏ်ရှေးရာသော်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ဒုတိယကဏ္ဍ

၆၃

၄၇-ဆဲးနှစ်ရာသီဆေးကို ခယားစောက်နှင့်  
ပြုဆိုခြင်း

|             |            |                |
|-------------|------------|----------------|
| ဇောင်းချမ်း | ခတက်       | ဆူးခေါက်နက်    |
| သက်ရင်းကြီး | အော်လဲ     | ဆေးပုလဲ        |
| ရှင်ပါကူ    | ရှင်ကစွည်း | မနိဩဆ          |
| တပဆေး       | ထောက်ရှာ   | ရင်ခတ်         |
|             |            | ပေါင်း ၁၂-ပါး။ |

၄၈-မြင် တနည်းမှာ

|             |              |                |
|-------------|--------------|----------------|
| သက်ရင်းကြီး | သက်ရင်းကတိုး | ဆူးခေါက်နက်    |
| ဇောင်းချမ်း | အော်လဲ       | တပဆေး          |
| မြောက်ဆိပ်  | ထောက်ရှာ     | မနိဩဆ          |
| ရှင်ပါကူ    | ရှင်ကစွည်း   | လက်ထုပ်        |
|             |              | ပေါင်း ၁၂-ပါး။ |

၄၉-လည်း တနည်း

|                  |             |                |
|------------------|-------------|----------------|
| ထောက်ရှာ         | ရှင်ပါကူ    | ရှင်ကစွည်း     |
| မြောက်ဆိပ်       | အော်လဲ      | ကြောင်လျှာ     |
| သမက              | ဆေးပုတ်တိုး | မနိဩဆ          |
| သင်းဝင်ပေါက်မြုံ | တပဆေး       | ဆေးပုလဲ        |
|                  |             | ပေါင်း ၁၂-ပါး။ |

၄၈-ဆဲးနှစ်ရာသီဆေးကို ထောင်း၍ အမှုန့်ကိုရှစ်စုစု တစုကို  
ဆေးဒန်းဝါ လှအောင်ထည့်။ တစုမှာ ကျပ်ခိုးတကျပ်၊ ဆား  
တမတ်ထည့် ဆေးနက်ခေါ်။ တစုမှာ စမုန်နက်၊ ထုံး၊ ကျပ်ခိုး၊  
ဆား၊ နန္ဒင်းထည့်။ ဝဲလွန်းစေ့ခန့်ပြား။ ဆေးနက်ပြားခေါ်။  
တစုမှာ နန္ဒင်းခိုင်းချင်း၊ ထုံးနီရုံလျှောက် ဆေးနီခေါ်။ ။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆၄

ဝ-နရသုခိကျမ်း

ဆွဲနှစ်ပါးစီ၊ ရာသီဖြူဝင်း၊ ဆေးစာရင်းကို၊ အင်းမြင့်စေ့စုံ၊  
ပုံထားသည်မှာ၊ နည်းဖြူဖြာပင်၊ ယုံရာသည်ချည်း၊ တနည်း  
နည်းကို၊ ပေါင်းစည်းလေးတူ၊ အမွန်ယူသော်၊ ဆေးဖြူရာသီ၊  
ဆေးနီ၊ နက်၊ ဝါ၊ အလိုငါလည်း၊ ပုံပါလေ၏၊ ပုံမှာကြည့်၍၊ ထည့်  
လေလောင်းလေ၊ သိစေလှည့်ကာ၊ ထပ်ဆင့်မှာအံ့၊ ဖျားနာသမျှ၊  
တဝါးကသာ၊ မူလပထဝီ၊ ဓာတ်ကိုမှီ၍၊ မညီသည်ခြေ၊ ပျက်ပေ  
ခြင်းရာ၊ ထိုကြောင်းချာကြောင့်၊ အာဟာရ ဓာတ်ကင်း၊  
ရောက်ခြင်းတို့ကို၊ အဖျားဆို၏၊ ထိုအဖျားဝေး၊ ကြာမနေ၊  
အောင်၊ သွေးသုံးရက်ပယ်၊ အလွယ်တကူ၊ ဆေးဖြူကိုပြ၊  
အာဟာရ၊ သည်းခြေ၊ ပယ်ထွေလေးရက်၊ ဆေးနက်မှုန့်ပြ၊ ဤမျှ  
ဖြင့်အား၊ တဝါးဓာတ်သက်၊ ခုနစ်ရက်ရပြီ၊ ထိုမှီမပျက်၊ နောင်  
သွေးသက်ပင်၊ ငါးရက်တိုင်ပယ်၊ ရှေးဝယ်နည်းတူ၊ ဆေးဖြူ  
ကိုပြ၍၊ ဒသလျှင်၊ ရက်ရလေပြီ၊ ပထဝီတသီး၊ ဓာတ်မီးတထွေ၊  
သည်းခြေတဝ၊ အာဟာရတဖြာ၊ ဆောင်ရွက်လာ၏၊ အာပေါ  
ဓာတ်လွန်၊ ဖြစ်သည်မှန်မူ၊ သိပ္ပံပါတ်နာ၊ ဆိုကြရာဝယ်၊ ရက်၌၊  
ဒသင်၊ သွေးရိုးတွင်၍၊ မည်းမှင်ရောင်ပြေး၊ နက်ပြားဆေးနှင့်၊  
အရေးယူလျက်၊ သည်းခြေချက်ကို၊ သုံးရက်ပယ်မှ၊ ပြယ်မည်  
သိပ္ပံပါတ်၊ ငြိမ်းသတတ်ဟု၊ နာဂတ်သိရုံ၊ ပြစေရုံသည်။ ။  
နှုန်းပုံရွှေချည် တမျဉ်းတည်း။

အာဂန္တုဖျား၊ ရှည်လျားရှိသော်၊ ဆေးဖြူပေါ်တွင်၊ ဆား  
လျော်ကိုပြက်၊ ညနံနက်ပင်၊ သုံးရက်တိုက်လစ်၊ လူကြီးဖြစ်မူ၊  
ဆေးဖြူရာသီ၊ ရက်သုံးလီတိုင်၊ ဆီနှင့်လိမ်းခြား၊ ငါးရက်ခုနစ်၊  
ဖြစ်သော်ဖြစ်စေ၊ ရက်ဖြတ်နု၍၊ ကောင်းထွေအစာ၊ အာဟာရ  
ဆက်၊ သွေးတက်၊ သွေးသက်၊ ထိုခြောက်ရက်၍၊ ဝမ်းပျက်  
ဝမ်းသွန်၊ မလွန်စေရာ၊ လုံစွာကုမ၊ ဝမ်းကုချေလျှင်၊ သုံးရက်  
တွင်သော်၊ ဖြူစင်ဆေးမွန်၊ ဆွဲနှစ်တန်ကို၊ ပြန်၍မနေ၊ တိုက်ပေး  
ရမည်၊ သို့ပေးသည်မှ စ၍ရက်သစ်၊ ဆွဲနှစ်စာပီ၊ ရေတွက်လီသော်

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ခုတိယကဏ္ဍ

၆၅

ဆေးနီအကျိုး၊ အမိုးအကင်း၊ ဝင်ရပ်ခြင်းကို၊ ထုတ်လွှင်းနိုင်စွာ၊  
ဆေးနက်မှကင်း၊ အာဟာရ၊ သည်းခြေ၊ ထွေထွေထူးဆန်း၊  
ဝန်းသန့်ပါတ်၊ ရေဝတ်ဝမ်းကျ၊ ဆိုသမျှကို၊ တိုက်ကချမ်းသာ၊  
ဆေးဝါးမှကင်း၊ ရှည်ကြာနေ့ရက်၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းကျ၊ ဝမ်းရောင်  
စသည်၊ များလွှဲလွယ်လွယ် သူငယ်နာ ပေါင်းချုပ်၊ အပုပ်  
ပျက်ခြင်း၊ နာမကင်းသော်၊ ထမင်းညစာ၊ စားပြီးခါးတွင်၊ ဆေး  
ဝါးဆေးနက်၊ သုံးရက်တိုက်ခြား၊ သုံးရက် ခြားလေ့၊ အဖျား  
ကြိုက်ကြို၊ သွေးသက်ကုန်၍၊ ပန်းတုံ ဟိုက်ဟော်၊ နာထွက်  
ပေါ်သည်၊ ညဉ့်သော်တစွေ၊ စက်မွေ့တဘန်၊ နိ ချိန်တန်တွင်၊  
ရက်ချန်ပေးမှု၊ ကောင်း၏ဟူ၍၊ မှတ်ယူရာ၏၊ အကျဉ်း  
တည်း။

ချက်ကမှအောက်၊ ထက်မြောက်သို၍၊ မောက်မောက်မိုမို၊  
မည်၊ ညိုရင့်၊ ဖုလုံးဖောရောင်၊ နာမြားမြောင်ကို၊ မြန်ဘောင်  
တိုင်း၍၊ အနီးဝန်းဝန်းမှိုက်ဟု သမိုက်ရာဝယ်၊ ဆေးလိမ်းဘွယ်ကား၊  
ဆယ်ထပ်ချင်းစ၊ ဩဃမနိ၊ ငြီးဘိငြေ၊ ဘိုတုခပေါင်း၊ သောင်း  
ပြောင်းလေးကို၊ သွေး၍ဘက်ယဉ်၊ လစဉ်ရာသီ၊ အညီငေါဟာ၊  
သောက်ဆေးမှကင်း၊ မည်သာကျော်သဲ၊ အော်လဲ၊ တွားဘက်၊  
လက်ထုတ်၊ မြောက်ဆိပ်၊ လေးကိုကြိတ်၍၊ သိဉ်မြောက်လေ၊  
တထွေတွားဘက်၊ သက်ရင်းကတိုး၊ ကျော်ဟိုး ထောက်ရှာ၊  
ရှင်ပါကုလ၊ ဆေးဇယကို၊ အမှုသောက်စေ၊ မပြေအရေး၊ မရ  
သေးသော်၊ လိမ်းဆေးငြေ၊ အတုဘက်စပ်၊ ဆယ်ထပ်ချင်း၊  
ခပေါင်း၊ သောက်ဆေးကောင်းမှု၊ ငြိကုံကော် မနိငြော်သည့်၊  
ဆီလျော်ဆီပပ်၊ ရေတန်လျှင်လည်း၊ ရေစင်နှစ်တိုက်၊ အနီးခန်း  
မှိုက်၏၊ ကြိုကြိတ်သော်ရှိ၊ တနည်းသိသော၊ မနိဩဃ၊ စသည်  
မကြွင်း၊ ဆယ်ထပ်ချင်းတွင်၊ ဆိုရင်း ဆေးဟောင်း၊ လစဉ်  
လောင်း၍၊ ကျပ်ပေါင်းနှစ်ဆီ၊ ခုနစ်လီနှင့်၊ အညီခုနစ်ရက်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆၆

၁-နရသုခိကျမ်း

မပျက်အုပ်မှ၊ လစဉ်ဆေးမြစ်၊ ရှစ်ပါးမကျန်၊ ရည်ကြိတ်မှန်နှင့်၊  
ညပြန်နံနက်၊ သုံးရက်တိုက်သောက်၊ နောက်ကိုနာမဲ့၊ ဆေးမခွဲ  
လင့်နှစ်ဆဲလေးရက်၊ သက်သက်မြတ်ပယ်၊ သိလျှင်းလွယ်သည်၊  
မိပ္ပါယ်မခဲမယဉ်းတည်း။

ငါတို့ဆရာ၊ မိန့်ခဲ့မှာရှောင်၊ နည်းအကြောင်းကား၊ မိုဗ်း  
ဆောင်းရောက်လျှင်၊ ရှေးယခင်က၊ သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ၊ အစပျော်၊  
အတူစုရုံး၊ အဆုံးမြောက်ဆိပ်၊ ကြိပ်သည့်ဆေးကို၊ သုံးစေ  
လို၏၊ ထိုတွင်ဆင့်တိုး၊ မရိုးရင်ခတ်၊ အိုးပွတ်ကြောင်လျှာ၊ မည်  
သာတွင်ဘိ၊ မနိဩဃ၊ လောင်းပြီးမှလျှင်၊ သတ္တရသ၊ ဆေးဖြူ  
လှကို၊ နွေလရောက်သော်၊ ဘော်၌စွဲသုံး၊ ကျောက်ထုံးနွှင်း၊  
ကျပ်ခိုးသွင်း၍၊ ခိုင်းခြင်းညီမျှ၊ ထိုသုံးဆနှင့်၊ သမလေးတု၊  
ဆေးဖြူကိုတည့်၊ ဆေးနီ၏ရှင်၊ ထိုသည့်ဆေးမြတ်၊ မပေါင်း  
တတ်မှ၊ ထွတ်ထွတ်ရဲရဲ၊ မနီတံနှင့်၊ စိမ်းဖြူခြင်း၊ ညိုစနိုး၏၊  
ကျပ်ခိုးတပုံ၊ စမုန်နက်တလီ၊ ဆေးနီဘု၊ ဆေးနက်ပြုလော့၊  
ဥတုလည်းရှေး၊ မြို့လှဖွေးသည်၊ သွေးဆေးချိန်ထွေ၊ ဆယ်မှူး  
နေတွင်၊ လင်းလေငါးမှူး၊ ရောင်မြွေဝါရွှန်း၊ ဆေးဒန်းတမတ်၊  
ကောင်းမြတ်ရှိန်ခိုး၊ ချိန်လိုမတ်ဝက်၊ မူးရှိဘက်မှ၊ အညက်  
ကြိတ်၍၊ ရိပ်တွင်သွေ့အောင်၊ ဝါစေ့ပမာ၊ လုံးလွန်းရာသည်။  
ဆေးဝါရူပသုဝဏ်တည်း။

ဆေးဖြူမှာကား၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ကြီးငယ်စသည်၊ ကာလ  
ဖွားစစ်၊ ဖွားဟောင်းဖြစ်စေ၊ ဆေးမြစ်အညီ၊ ရာသီအလိုက်၊  
တိုက်ရာဆဲနှစ်၊ တမြစ်မြစ်နှင့်၊ မလစ်စွဲမှီ၊ ဓာတ်ခံဖြင့်ညီလျက်၊  
ဆေးနီပေးရိုး၊ ရေချိုးစားမှား၊ ဆေးဝါးဆိပ်တောက်၊ ရောက်  
သည်မကြွင်း၊ ဝှပ်အကင်းကြောင့်၊ စိန်ခြင်း၊ ချမ်းခြင်း၊ တုန်ခြင်း၊  
ထို့ပြင်၊ နာစင်နာပေါက်၊ ကျောက်ရောဂါကပ်၊ မီးယပ်ပူငုပ်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ဒုတိယကဏ္ဍ

၆၇

သိမ်းအုပ်ဆိုရိုး၊ ငန်းအမျိုးကို၊ အမှီးထုတ်တော်၊ သင့်လျော်  
စွာလျက်၊ ပြင်ပြင်သက်၏၊ ဆေးနက်မှန်ကား၊ ဖျားသမ္ဘိပါတ်၊  
ရေငတ်ငမ်းကျ၊ ပြင်းပြပူလောင်၊ လွတ်ကင်းအောင်ကို၊ ရည်  
ဆောင်သင့်လျော်၊ ဖျော်ကာတိုက်ပေး၊ လွတ်ကင်းဝေးလိမ့်၊  
မမအေးမပူ၊ နာမူတလီ၊ ဆေးနီ၊ ဆေးနက်၊ ထက်ဝက်တန်သည်၊  
ဥဏ်ရည်မြော်ရှ၊ သုံးရမြှ်၊ တစုတန်သည်၊ ကြံစည်ဘက်စပ်၊  
တိုက်ပေးအပ်၏၊ မင်ကျောပူ၊ ခေါင်းနည်းတူဟု၊ ငယ်သူကြိုလို့၊  
ရောဂါမှီသော်၊ ခြံ၊ နီ၊ ဆေးနက်၊ တချက်ချက်တွင်၊ သက်ရင်း  
ငယ်ပေး၊ တပဆေးလောင်းလေ၊ ရေငတ်စွာလစ်၊ ထိုဆေး  
နှစ်နှစ်၊ ဥသွန်ခွံရည်၊ လောင်းရမည်ကို၊ အရှည်နောင်လာ၊  
သံစိန်ငှါဟု၊ ဆရာတွေထုတ်၊ ကေဝုန်သည်၊ ရွှေနှုတ်မွှေး  
သရက္ခန်တည်း။

## ၄၈-ဆေးဝါကြီးအကျိုးကို ဖြေခြင်း

ဆေးဝါအံ့ဘွယ်၊ အကျိုးဝယ်ကား၊ သူငယ်တို့မှာ၊ ရောဂါ  
တွက်ဘွဲ့၊ သုံးဆွဲနှစ်ပါး၊ ဆိုသည်များနှင့်၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊  
ကြီးငယ်စသည်၊ ကာလရှည်လျား၊ ဝမ်းလားသသူ၊ သောက်မှု  
ချမ်းသာ၊ သူငယ်နာသည်၊ ကြောင်းမှာတရား၊ အစေးအရွှေ၊  
အပုပ်စွဲသော်၊ ဆေးပုလဲ၊ ပညာ၊ နှစ်ခြာဖြစ်စေ၊ တွက်ရေအများ၊  
တပါးတန်သည်၊ ရေကြည်နှင့်သွေး၊ ဆေးဖြူနီနက်၊ တချက်ချက်  
ကို၊ တက်သင့်ရာယှဉ်၊ ထိုကျင်သသူ၊ ဖြစ်ချေမှုကား၊ ဆေးဖြူ  
မှုန့်၊ ဆယ်သပ်ချင်းမရိုး၊ မိုးနံ ဆူးခေါက်၊ မြောက်ဆိပ်မည်ရိုး၊  
မနိဩဃ၊ နွယ်စုပေါင်း၊ အရှည်လောင်းလျက်၊ တိုက်ကောင်း  
ရာသည်၊ ပွားစည်မှိုက်ရန်၊ ထောင်းရိုက်ခက်ကြောင့်၊ အမှန်  
ဖြစ်စေ၊ တထွေထွေခြား၊ ဖျား၍ဖြစ်စေ၊ လက်ခြေပန်း၊ ကိုယ်လုံး  
နာကျင်၊ ကိုက်ခဲလျင်မူ၊ ဂုဏ်အင်လွန်လဲ၊ ဆေးပြုထဲတွင်၊ အော်လဲ  
ပျံ့သင့်၊ သက်ရင်းကတိုး၊ နာမျိုးကင်းဝေး၊ တပဆေးမြစ်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆၈

၁-နရသုဒ္ဓိကျမ်း

လောင်ပြီးလစ်မှ၊ ပွတ်သန်နှမ်းဆီ၊ ခေါ်လီပြုလိမ်း၊ ကျေးဇူး  
ရှိမ်းလိမ်း၊ ကင်းငြိမ်းအန္တရယ်၊ အကိုက်ပြယ်သည်။ မှတ်တွယ်  
မှတ်ရန်မှတ်ပုံတည်း။

မီးယပ်တွင်းတွင်၊ သားမိခင်သည်၊ သေရှင်မသိ၊ ထုံးသို့  
ရှိလျက်၊ မချိမ်းနိုးမော၊ မဆိုပြောသော်၊ ဝရောသော၊ ဆေးမြတ်  
စွာကား၊ ဆေးဝါးမှန်ညက်၊ ကိုးကျပ်နက်တွင်၊ တဝက်ယူကျုံး  
ဆီဖျော်သုံးမှ၊ ကိုယ်လုံးလည်းလိမ်း၊ ဝတ်မြို့သိမ်း၍၊ မငြိမ်းမီးခဲ၊  
ကပ်အောင်ကြိုလျက်၊ မြို့မြို့မကြာ၊ ချွေးထွက်မြာန်၊ ချမ်းသာ  
မည်ရပ်၊ ညှိုးချပ်တွင်၊ တိမ်ပုပ်လွန်စွာ၊ လရောင်ဝါသို့၊ ညှို့ပြာ  
လဲညက်၊ သေတွင်းထွက်ကို၊ တဝက်မှန်မှန်၊ ဆေးအကွန်နှင့်၊  
အင်တန်ယူလျက်၊ ရေနှေးကျက်နှင့်၊ တစ္ဆေသောက်စေ၊ လွတ်  
ငြိမ်းလေအံ့၊ တထွေသော်လည်း၊ ဤသို့နည်းဖြင့်၊ အသည်း  
အသန်၊ မီးယပ်ရန်ကြောင့်၊ တုံ့ပြန်ရေရွတ်၊ မဆိုတတ်သော်၊  
နှာနှုတ်စေရာ၊ မိုလယ်ပြာနှင့်၊ ဝေလာသမ၊ အောင်ပွဲရ၍၊ ပုဆွဲ  
မသွေ၊ ထုကွေ့သည်၊ လျှောရေကြောဝိန်းဘက်ပုံတည်း။

သုနာတသွယ်၊ ခိုးရိပ်တွယ်ပင်၊ မရယ်မပြုံး၊ သစ်သားတုံးသို့၊  
ကိုယ်လုံးအေးမြ၊ မေးမရသော်၊ ရွေးမျှချိန်လီ၊ ဆေးရာသီပင်၊  
အညီထောက်ရှာ၊ မဟာသက်ရင်း၊ ရေနှေးသွင်း၍၊ ကြံသင်း  
နှမ်းဆီ၊ ဆေးရာသီပင်၊ ပြင်ကလည်းအုပ်၊ ချပ်ချပ်ကိုယ်ပူ၊  
ဝမ်းကျမူကား၊ ထိုသူကိုဆေး၊ မတိုက်ပေးလင့်၊ သွေးကင်း  
ပြေကား၊ ချမ်းသာလိမ့်မည်၊ တကြောင်းသည်လည်း၊ ထူးလည်  
သဖြင့်၊ ဆင်းရဲမြင့်အောင် မိခင်ရွှေသား၊ မီးမတွားသော်၊ ဆေး  
ကားရာသီ၊ ဆီနှင့်ပြင်က၊ လိမ်းပြီးမှလျှင်၊ တဆနွှင်း၊ ဆေးရင်း  
ရာသီ၊ ဆီနှင့်လုံးပြီး၊ တရွေးကြီးလောက်၊ မီးတွားအောင်မျှ၊  
တနည်းထိုမှ၊ လက်ကိုယ် ရောင်ပူ၊ ဝမ်းခေါက်ထူသော်၊ ဆေးမြို့  
ရာသီ၊ သုံးနှစ်မှီ၍၊ ခွန့်နှစ်ချီ၊ လက်ထုတ်တို့ကို၊ သောက်မျှ၊ မပျက်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ခုတိယကဏ္ဍ

၆၉

သုံးရက်တဆေး၊ တိုက်ပေးပျောက်ပြယ်၊ ကြောင်းတသွယ်ကား၊  
လူငယ်လူငြီး၊ မီးယပ်မြေတက်၊ ပဒရက်ဖြင့်၊ မျက်ရည်ပယို၊  
မျက်ခင်းတိုလက်၊ ပြုညိုတ်မိညွှဲ ခွဲရောက်ခဲ့သော်၊ ဆေးဆုံနှစ်  
မည်၊ နှမ်းဆီကြည်နှင့်၊ ရက်လည်အောင်လျှော်၊ လိမ်းပြီးချင်မှ၊  
ဆင်စွယ်မလွှဲ၊ အောင်မမြဲမြစ်၊ ထိုဆေးနှစ်ကို၊ သုရဇ်နေ့မှာ၊  
တခဲမကြိုး၊ နဖူးမျက်စိ၊ ကွက်ဘိသိုဆေး၊ ခွံတထာ၊ ခုနစ်  
ခါသည်၊ တေဇာလီသရက်မှန်တည်း။

မဟာဘူတ စတုရကို၊ နှုန်းကြွစတေ လေးစင်းမြေသို့၊ ရန်မွေ  
လျှပ်ချောက်၊ အရိုးရောက်သော်၊ ထောက်ထောက်ထားထား၊  
ဆေးဝါးလွန်တွေ၊ မများစေလင့်၊ မြစ်ရေရန်ဆန်း၊ လှေသွား  
မှန်လည်း၊ လူတန်ပဲ့တင်း၊ ညက်မလင်းသော်၊ ထန်မြင်း  
ယိုင်တက်၊ လွန်ခိုင်းမက်က၊ ရောက်ရက်ကြိမ်ကြိမ်၊ ဦးမငြိမ်၍၊  
စီးတိမ်ညွှန်နှုန်း၊ ထန်စုန်စီးသော်၊ ကျောက်ဆောင်တို့၌၊ တိုက်  
ခိုက်ပေါက်ပြတ်၊ လှေပျောက်တတ်၏၊ မာတ်ခိုက်မငြိမ်၊ စိုးရိမ်  
ပြောထူးရောက်သောဟူ၍၊ နာသူကို အားဆေးပေးမှားလည်း၊  
သွေးသားဘောက်လတ်၊ သေပျောက်တတ်၏၊ မခွတ်ကေန်၊  
သို့တည်းမှန်၍၊ မလွန်စေရှောင်၊ အရာကောင်းသော်၊  
အကြောင်းတချက်၊ ချင့်ချိန်တွက်လျက်၊ နက်နက်နဲနဲ၊ ခွဲခွဲ ခြမ်း  
ခြမ်း၊ ရမ်းရမ်းမိမိ၊ ညက်မြင့်ရှိကသတိမယွင်း၊ ဆင်ခြ်ခြင်းဖြင့်၊  
ဆေးသွင်းရာချေလွန်တွေဝေသော်၊ ကုစေကျမ်း၌ မညွှန်း  
တည်း။

နရသုခိ၊ အမည်ရှိဟည်၊ သိရိလင်္ကာ၊ ဤကျမ်းစာတွင်၊ နာနာ  
အဟိတ်၊ ရှုန်းဖုတ်ပြိတ်နှင့်၊ ခပ်ထိတ်သံကြီး၊ လက်နက်မျိုးကို၊  
မစိုးမနှောင့် မကြောင့်မကြ၊ မကြောက်ရအောင် ကာယသိဉ္စိ၊  
အစရှိသား၊ ဆောင်ဘိလွယ်ကာ၊ ဆိုရန်မှာမူ၊ တေဇာပြင်းရှိန်၊  
အသူရိန်နှင့်၊ ဒေဝိန္ဒရာဇ်၊ ရန်ဘွဲ့ဖြစ်သော်၊ နတ်စစ်သည်ပုံ၊ ရဲယုံ  
ကြံ၍၊ ကိုယ်လုံအောင်ဆု၊ ရမည်မူကို၊ သတ္တုပဒေ၊ စီရင်တွေမြင့်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၇၀

၁-နရသုခိကျမ်း

တောင်မေရုဇ္ဈား၊ နတ်လေးပါးတို့၊ စိုက်ထားလေးဆူ၊ တန်းခွန်  
ထူလည်း၊ ထို့တူနတ်မင်း၊ လေးပါးခြင်းသို့၊ မကင်းရာဂ၊  
ဒေါသ၊ မောဟာ၊ ရှိသည်တာကြောင့်၊ အတ္တနတ္တ၊ မပြုမိ၍၊  
ကြောက်ရွံ့သမ္ဘိ၊ ထိုနတ်တို့မှ၊ ကိုယ်ဘို့ကိုယ်တာ၊ မလုံစွာခွဲ၊  
ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟမဆန်၊ ကင်းဝေးလွန်သည်၊ မရွံ့ကြောက်  
တတ်၊ မြတ်ထက်မြတ်မှု၊ ထိုနတ်လေးပါး၊ တန်းခိုးများထက်၊  
ကိုးစားအလွန်၊ ယုံကြည်ရန်နှင့်-လျှင်၊ သုံးတန် အမြတ်၊  
ရှိသတတ်ဟူ၊ လူနတ်ဦးစွန်း၊ မိန့်တော်ညွှန်းသည်၊ ရွှေခွန်း  
တော်ချက်၊ ထင်ရှားလျက်ကို၊ ဆောင်ရွက်အခြား၊ မရွာမှားလင့်၊  
သုံးပါးရတနာ၊ ဂုဏ်မြတ်စွာသည်၊ လိုရာသိ၌ ပြည့်မွန်း  
တည်း။

န.ရ.သုခိကျမ်း ဂုဏ်ယကဏ္ဍ  
ပြီး၏။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃-တတိယကဏ္ဍ

၇၁

## ၃-တတိယကဏ္ဍ

၄၉-ဆေး၏အရသာဓာတ်အစိုးတို့ကိုဖြခြင်း

ဤသို့လျှင်တည်း၊ လူတွင်ရောဂါ၊ လက္ခဏာနှင့်၊ လွတ်ရာ  
လွတ်ကြောင်း၊ စုပေါင်းဆေးမှန် ဘော်ဟန်ကုနည်း၊ ရုံးစည်း  
သေချာဆေးဆရာတို့၊ မိန့်မှာခဲ့တိုင်း နည်းမှီခိုင်းလျက်၊ ခြားပိုင်း  
ပြီးမှ ခြောက်ပါးစသည် နှစ်ဆတဆယ် ဆေးတို့ဝယ်၍၊ နှီးနှယ်  
သင့်မြတ်၊ ဥတုဓာတ်နှင့် လျောက်ပတ် လျော်အောင်၊ အရည်  
ဆောင်၍၊ နောက်နောင်အရေး၊ လောင်းစွက်ပေးဘို့၊ ဆေး  
အရသာ၊ ဆေးဩဇာနှင့်၊ ဆေးအာနိသင်၊ ဂုဏ်အင်ဂျေဇူး၊  
အထူးထူးကို၊ ချီးကျူးနိုင်၍၊ ဘော်ပြည့်စုံအံ့၊ လဝန်းနေဦး၊  
မှောင်မဆီးသို့၊ ဉာဏ်ကြီးကျယ်သူ၊ သတ်မှတ်၊ ဖော်ပြသောစိတ်၊  
ပရဟိတ်ကို၊ မပိတ်မပင်၊ ဆောင်စေချင်သည်။ ။ ကောင်းအင်  
ညီညီညွတ်ညွတ်တည်း။

သင်းဝင်ပေါက်ဖြူအမြစ်မူကား၊ ပူ၏မအေး၊ သွေးသလိပ်  
အား၊ ထုတ်စေခြင်းသည်၊ ဆေးသွားနှစ်ရက်၊ ခဏကပ်ဖျဉ်း၊  
ဆေးကပ်ချဉ်းမှ၊ ခဲယဉ်းမနိုင်၊ သလိပ်ပြည်က၊ အပုပ်စသည်၊  
ထိုမှတထွေ၊ မြေဘေတ်ချည့်နဲ့၊ ထုံကျဉ်တွဲသော်၊ ပြင်ခဲ့ခြင်းမည်၊  
ဆေးသွား သည်ကား၊ မရှည်သုံးရက်၊ ဆူးခေါက်နက်ကား၊  
ခဏကပ်လျော့ စပ်ဖျဉ်းနှော၍၊ ပြင်းသောခိုးယဉ် မြေထုံ  
ကျဉ်နှင့်၊ ခဲယဉ်သွေးသေ၊ အပုပ်ကြေလျက်၊ ရက်လေးဆဲခြောက်၊  
ဆေးသွားမြောက်၏၊ အံ့လောက်ထူးလည်၊ ခါးသည်ဘွားဘက်  
ပြင်ခိုးထွက်၍၊ ကျိုးစက်ပြီးတိုင်၊ လေကိုခိုင်၏၊ ခဲဆိုင်စမြင်း၊  
ချက်ခြင်းပြောစေ၊ လေလည်း ပျက်စီး၊ ဓာတ်ဖီးနှင့်တူ၊ ဆဲနှစ်  
ဟူသား၊ ရက်မှုသွားတမ်း၊ ဇောင်ချမ်းမြစ်မှာ၊ ရသေ့ပြက်ပြက်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၇၂

၁-နရသုခိကျမ်း

နံ၊ ခိုးထွက်၍၊ ကိုယ်လက်ဆင်းရဲ၊ ကိုက်ခဲညောင်းညှာ၊ လေးမြို့  
သောခတ်၊ ငန်းဆိပ် သတ်လျက်၊ သွေးခတ် လေးပါး၊  
ယားယံဘောရမ်း၊ စွဲလမ်းနာရပ်၊ ပုပ်၊ သလိပ်စေး၊ သည်းခြေ၊  
သွေးက၊ ဆိုးရဲတလိုက်၊ နားကိုက် နားအူ၊ လွတ်မည်ဟု၏၊  
ဝမ်းမူကုသက်၊ ဆွဲခြောက်ရက်လျှင်၊ မပျက်သွားပြီ၊ အော်လဲ  
အကျိုး၊ အခိုးပြင်းစွာ၊ ရသာခါးထိ၊ ဝင်ဖျဉ်းရှိ၏၊ ခတ်မီးအတူ၊  
ကြူကြူအနံ့၊ ခိုးပျံ့နံ့လျက်၊ ခြီးအံ့ဩဘယ်၊ သလိပ်ပြယ်၏၊  
သွေးဝယ်နိုင်နင်း၊ သွေးကြွေလျှင်း၍၊ ပူပြင်းတလိုက်၊ ခေါင်း  
ကိုက်တချက်၊ ခေါင်းသွေးပျက်ကို၊ မွေးမြူနေစွာ၊ ဆေးသွား  
မှကား၊ အဋ္ဌာရသ၊ ရက်ပေါင်းရသည်။ မုချးကန် ဆတ်  
ဆတ်တည်း။

တပဆေးတွင်မော၊ ရက်ကျော်စောသည်၊ ပုပ်သောနံ့၊ သက်  
မြက်မြက်ထူးလည်၊ ခတ်မြစ်သည်ကြောင့်၊ ပြည်၊ သလိပ်ကြေ၊  
သွေး၊ လေ၊ သင့်လှ၊ ဆေးသက်ပြီ၊ ပဉ္စမဝါ၊ ထောက်ရှာ  
ထောက်အော့၊ ရှိထွေသောကြောင့်၊ ဝါယော့လက္ခဏာ၊ ကြေ  
ငြာကောန်၊ မစုန်ဆန်တည်း၊ အေးဟန်ရသ၊ ရှိသည်မျှးကြောင့်၊  
သင့်လှသွေးခတ်၊ သို့မှတ်သားလေ၊ သွေး၊ သည်းခြေလည်း၊  
အနေမြစ်၍၊ ရက်စွဲဆေးသက်၊ ခြောက်ရက်မသွင်း၊ နုဘော်  
ချင်း၏၊ သက်ရင်းအကြီး၊ ခိုးပျံ့၍၊ ခတ်မီးထိုနှင့်၊ တူလေ  
ခြင်းကြောင့်၊ ကုလင်းနေ ဝမ်းလျှောစေ၍၊ ကြေသည်ဝါယော၊  
အာပေါမသင့်၊ ဆေးသက်ချင့်ကား ရှည်မြင့်ဆုံသုံ၊ ရက်ဆုံး၊  
မြတ်မြီ ဆေးပုလဲမူ အခိုးပူ၏၊ ပြီးထူ၍စေး၊ သည်းခြေ၊ သွေးကိုး  
မနေ့လတ်လတ် ကြေးစတတ်ဟု၊ ဆုံးဖြတ်ဆေးသက်၊ ဆုံသုံး  
ရက်တည်း၊ တချက်ပညာလက်ား ချဉ်ဖန်ခါးဟု၊ လေးပါးဝမ်း  
ခတ်၊ လျှောလတ်ကြောင်းခြင်း၊ ရိဆင်းလူမျိုးနာ၊ သို့များစွာကို၊  
ချမ်းသာ စေလျက်၊ ခုနစ်ရက်တွင်၊ ဆေးသက် ကုန်ပျောက်၊  
မြောက်ဆိပ် ဆေးမွန်၊ ခိုးမြင်း ၅ နှစ်၊ လွတ်မြေ ခတ်ကို၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃-တတိယကဏ္ဍ

၇၃

နိုင်လိုအရေး၊ သွေးပုပ်၊ လေပုပ်၊ ခွါဆုတ်ကြဉ်ရှောင်၊ ဘောရောင်  
မြစ်ခွဲ၊ မြေခတ်နှံ့၊ ချဉ်နဲ့၊ ချဉ်ချာ၊ နှံ့သမင်ရက်၊ ခဲခက်သဖြင့်၊  
မြေနှင့်စပ်က၊ မကြာရသည်။ ။ ခုက္ကင်းစင်လွတ်လွတ်တည်း။

ကျောက်ထုံးမှာမှ၊ အခိုးပူ၏၊ လိုက်ဆုပြင်းပြ၊ ဓာတ်ကင်းထွ်၊  
ပူလွှစွာလတ်၊ အေးစေတတ်ရှင့်၊ ပညတ်ငှက်ဖျား၊ မီးယပ်ဖျားက  
စသည့်ထိုးပြင်၊ ပူဝင်၊ နာဂုပ်၊ ပုပ်၊ သလိပ်ကြေ၊ ပျောက်နိုင်စေ၏၊  
သည်းခြေသို့မိုက်၊ ဓာတ်မီးဆိုက်၍၊ အလိုက်ကာလ၊ အော့ဝမ်း  
ကျလည်း၊ ရ၏မှတ်ယူ၊ အေးပူမှစ လူးလည်းရအောင်၊ မြစ်က  
ငြိမ်းတတ်၊ အေးမြတ်ရသ၊ ငန်သည်မျှကြောင့်၊ မုချပြီးတိုင်၊  
လေကိုနိုင်ဟု၊ ကြီးနိုင်ကျယ်ဝင်း၊ ဉာဏ်မြင်လင်းလေဟု၊ နန္ဒင်း  
တွင်မြောက်၊ အခိုးရောက်ကား၊ ထုံးကျောက်နည်းတူ၊ မှတ်ယူ  
ချင့်တွေး၊ သွေးပုပ်၊ လေပုပ်၊ အပုပ်အာဟာရ၊ အကင်းထသော်၊  
ကြေစွလည်းဟူ၊ အေးမြသူကို၊ နွေးပူစေလွှင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ပြင်းလည်း၊  
အေးခြင်းရောက်တိုင်၊ လေကိုနိုင်၏၊ ယဉ်မြင်နှစ်ရပ်၊ ထုံးနှင့်  
စပ်က၊ လွန်အပ်သမျှ၊ ဓာတ်ကင်းကြွကို၊ ငြိမ်းရခြံစွာ၊ အာကာသ  
ဓာတ်၊ ဆုံးဖြတ်မရှင်း၊ မလင်းချင်း၍၊ မွေးတွင်းမလစ်၊ အောက်  
ထက်မြစ်အောင်၊ ရေစစ်ကဲ့သို့၊ ဝိတ်ဆို၊ ဖုံးအုပ်၊ ဓာတ်ချုပ်  
ပုပ်လည်း၊ တိမ်မြုပ်မထား၊ ပွင့်စေခြားရှင့်၊ ဆားမှာငန်သော်၊  
ရသာပြေ၏၊ ဝါယော်ကိုနိုင်၊ မြိုင်ခွန်အား၊ မြစ်စေပွားလျက်၊  
ရောက်ခြားဓာတ်မိုး၊ ဓာတ်ကင်းမျိုးကို၊ စိုးရနိုင်ရှောင်၊ ရသာ  
ပေါင်းတွင်၊ လွန်ကြောင်းအုပ်ချုပ်၊ ပုပ်၊ သလိပ်က၊ စသည့်  
တွေးပြေ၊ ကြည်လင်စေလျက်၊ သည်းခြေဖြောင့်မတ်၊ သုံးစွဲ  
လတ်မှ၊ လေဓာတ်ပျက်ပြား၊ ငန်သည့်ဆားသည်။ ။ ထင်ရှား  
ထူးထူး မြတ်မြတ်တည်း။

မိုးနံတွင်မှန်း၊ သလိပ်ငန်းနှင့်၊ လေငန်းပြယ်ရိုး၊ အကင်းမျိုးကို၊  
နိုင်ကျိုးနပ်လှ၊ သမကသဘော၊ တေဇောယဉ်မှီ၊ ပထဝီ  
ပျက်ဓာတ်၊ သဒ္ဓိပတ်ငန်းဆိပ်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ တွက်ရှေ့



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၇၄

၁-နရသုခိကျမ်း

သီးသီး၊ မီးယပ်တွေတွေ၊ သွေး၊ လေမညီ၊ ရာသီဆွဲနှစ်ပါး၊ တိုင်  
အောင်သွား၏။ ယင်းပြားဂုဏ်ရိပ်၊ ပုပ်သလိပ်နှင့်၊ ဆိပ်ကင်း  
သည်းခြေ၊ သွေး၊ လေ၊ အကြော၊ ဤအပြောကို၊ သွားသော  
ဆေးမင်း၊ ဆယ်ထပ်ချင်းကား၊ ကိုယ်တွင်းရှိနေ၊ ပိုးမျိုးရေကို၊  
နိုင်စေတတ်အား၊ သွေးသည့်အဆုံး၊ စက္ကတုံးဆေး၊ သွေးဝန်း  
လေဝန်း၊ သလိပ်ဝန်းကို၊ ပယ်တွန်းနိုင်အံ့၊ ဓာတ်မီးညှစ်၊ ရနံ့  
မွှေးစွာ၊ ဖြန့်သကား၊ အာပေါမျှမျှ၊ ကင်းလေထ၍၊ နံလှ  
ဝါယော၊ အာပေါသည်းခြေ၊ သလိပ်ပွေ့သော်၊ နိုင်စေတတ်မျိုး၊  
မရိုးဟူသော၊ ဆေးသဘောကား၊ ဝါယောဓာတ်နှင့်၊ မသင့်  
မရေး၊ သွေးပယောဂ၊ လေးပါးကြွသော်၊ မုချနိုင်မြောက်၊ ယုံ  
စလောက်၏၊ ဘောရှောက်မြစ်မှာ၊ ဆယ်ခြာပုတ်၊ လောဟိ၊ ဝိတ္ထု၊  
သမဝါတော၊ ဤအနေကို၊ မသွေနိုင်နင်း၊ လေကင်းလေးပါး၊  
သွေးကားထို့နှယ်၊ ပေါ်လွယ်စေဘိ၊ အကျိုးရှိလိမ့်၊ မေးကွီ  
တောကား၊ အာပေါပျက်စေ၊ တေဇောဓာတ်နှင့်၊ မသင့်ဟုဆို၊  
ဝါယောကိုလျှင်၊ နိုင်လိုတသီး၊ ဓာတ်မီးရှင်ပြီး၊ သွေးရိုးလေးဖြာ၊  
ဥလာခြောက်ရပ်၊ ဖက်သကပ်ခွါဒသ၊ ပယောဂ လေးပါး၊  
ယှဉ်သည်များကို၊ ယယ်ရှားနိုင်ဘိ၊ ဂုဏ်ကြီးချိလိမ့်၊ မဏိဩဃာ၊  
ဆေးမြတ်စွာကား၊ အာဟာရ ပျက်ပြား၊ လေးပါးသွေးရိုး၊  
ပျက်ကျိုးတတွေ၊ သွေး၊ သည်းခြေကို၊ လေခိုက်တုံဘိ၊ ကာဆီး  
မိလိမ့်၊ ခပေါင်းကြီးဂုဏ်၊ သွေးရောက်တုံကြောင့်၊ လျှောစုံ  
ဝမ်းလား၊ လေးပါးအကင်း၊ ရောက်ခြင်းတို့ကို၊ ပျက်သည်ဆို၏၊  
ကုတ္တိမှာကား၊ ဘဝါးဓာတ်မျှ၊ အာဟာရ၊ သည်းခြေ မျှတတ်  
စေသည်။ ။ မသွေဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်တည်း။

ဤသို့ယူ၍၊ ဇမ္ဗူတလွှာ၊ နိုင်ငံသားကို၊ စီးပွားပြည့်ဖြိုး၊ ဆင့်  
ဆင့်တိုးလျက်၊ အကျိုးရှိမည်၊ အကြောင်းရည်၍၊ အရှည်မြော်  
မြော်၊ သင့်တင့်လျော်ဟု၊ ဖွဲ့ဘော်ဆေးချက်၊ ဓာတ်လက္ခဏာ၊  
ခြင်းရာစကား၊ ဆိုရန်များကို၊ ခြားနားကြည်ဖြူ၊ မှတ်လွယ်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃-တတိယကဏ္ဍ

၇၅

ကုဓအောင်၊ တူရုမျက်နှာ၊ ရွှေဘက်ပါတွင်မြင်သာပြီပြီ၊ တောင်ကြီးကဲ့သို့၊ နွဲ့နွဲ့မကျယ်၊ မိပ္ပယ်မပွား၊ စကားမပို၊ စာဆိုမဝိုက်၊ ထိုက်ရိုက်သိသာ၊ တရာဝိုင်းမျှ၊ ကန့်၍ပြဿား၊ နရသုခ၊ အမည်ရှိသည်၊ လောကီကြေးမုံ၊ ရွှေမှန်ပုံတို့၊ အင်စုံစုစု၊ ဉာဏ်စက္ခုဖြင့်၊ ထောက်ရှု ဖွေသော်၊ ပညာကျော်တို့၊ လွန်သော်မျှနတ်၊ ယုတ်သော်တတန်၊ ဖြည့်လောင်းပြန်လော့၊ မှတ်ရန်မှီငြမ်း၊ နည်းပြီးပြီသော်လည်း၊ ရွှေကျမ်းဤတွင်၊ ပြီးအောင်မြင်သည်။ သင်လေတကယ်သမားသော်။

## ၅၀-နိဂုံး

ကြားမိခွဲမှတ်လော့၊ ရိမင်၊ မြင်စိုင်း၊ စစ်ကိုင်း၊ ပန်းယ၊ အဝပြည်ထောင်၊ ထွန်းသည့် နောင်ဝယ်၊ ကုန်းဘောင် မည်သီး၊ ပြည်ကြီးနန်းနွယ်၊ ရန်စွယ်မြတ်ချ၊ အာဏာရှသည်၊ ရာဇဘုန်းတောက်၊ ခြောက်ဆက်မြောက်တွင်၊ ပြောင်ပေါက်မာတင်၊ ရွှေခြင်္သေ့လား၊ ပုံမပြားတည့်၊ ခွန်အားမလ၊ သုရသတ္တိ၊ ရှိသည့်မလုံ၊ အကြောင်းစွဲ၍၊ မင်းရဲဇေယျကျော်၊ ရွှေဘွဲ့တော်ဖြင့်၊ ထင်ပေါ်ကဲမြင့်၊ တန်းခွန်လွှင့်သို့၊ နက်သျှင်ရွှေကျွန်း၊ ဝဇ္ဇိဝန်ကား၊ မိုးစွန်ကလ၊ စံပယ်ပသို့၊ ရွှေဝရင်မြေ၊ ရံရွှေရွှေနှင့် နေခါသာရော်၊ ခြေတော်မြတ်ရင်း၊ ဝပ်စင်းခယမ်း၊ မှတော်ထမ်းသည်၊ ဉာဏ်စွမ်းနက်လေး၊ ဝန်စာရေးလျှင်၊ ရှည်ဝေးနောင်မှ၊ နောင်တို့ပြုလျက်၊ ဆေးကုပုံစာ၊ ဘွဲ့ကဗျာကို၊ ဇေယျာသိဒ္ဓိ၊ အောင်ပွဲဆိုသား၊ ပြီးဘိအခါ၊ သာသနာမှ၊ နဝါပါဏ၊ ရာမကျနွာ၊ ကောဇာရောက်လစ်၊ သက္ကရာဇ်မှ၊ ဧကလည်းနှစ်ခု၊ အစပြု၍၊ မူလည်းနှစ်ချက်၊ အဆုံးကွက်မှ၊ စက်ရာသီပြင်၊ ခွါဒသင်ဝယ်၊ နတ်သျှင်ရပ်နံ၊ မိန့်သို့ပြောင်းကြ၊ ရောက်ကာလ၌၊ ဆန်းစေသိထီ၊ အဓ္မဗီလျင်၊ အညီမယွင်း၊ တနင်္ဂနွေနေ့၊ ပြည့်စုံစေ၏၊ ဤရွှေဤမျှ၊ ဤပုညကြောင့်၊ ရာဂဝေသိမ်း၊ ငြိမ်းရာကေနံ၊ ကျွန်ုပ်ကျွန်ုပ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရစေသတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၇၆

၁-နရသုခိကျမ်း

ကောင်းမွန်ကြံစည်၊ စရှိသည်ဖြင့်၊ သုံးမည်လက္ခဏာ၊ ကံ  
သုံးဖြာကို၊ ကြောင်းချာဘော်ပြ၊ နိမိတ်ရကြောင့်၊ နာမန္တတ္ထ၊  
နံဗ္ဗလ္လဖြင့်၊ မိတနှစ်ခြိုက်၊ ခေတသမိုက်သည်၊ လှည့်တွင်မည်၊  
ကျွန်ုပ်သည်ကား၊ လှည့်လည်စက်ဝင်၊ တဏှာညွှတ်မှ၊ မလွတ်  
ထွက်သာ၊ သံသရာဝယ်၊ အနိစ္စာဝတ၊ သင်္ခါရတို့၊ ညညနေနေ၊  
တစေ့စေ့လျှင်၊ အောက်မေ့ရှုမြော်၊ ဆင်ခြင်သော်မှ၊ မပေ  
မလွင်၊ မပျော်ချင်၍၊ ကြောက်ငြင်လန့်စိုး၊ တိပ်ညှို့နိုးလျက်၊  
အကျိုးဖြစ်စေ၊ အကြောင်းတွေ့သော်၊ ဟိတေသိနာ၊ နောင်ဘို့  
ရှာလျှင်၊ မိစ္ဆာယဉ်စပ်၊ ကျိုးမနပ်ဘဲ၊ သပ္ပပ္ပလာ၊ တေကြာသိချင်၊  
သတင်းဖျင်းနှင့်၊ သတင်းမညီ၊ ဂုဏ်ကို၊ ဝေးသိခြားနား၊  
ကြင်ရှောင်ရှားမှ၊ နာဖျားကင်းလွတ်၊ ဆေးအတတ်ကို၊ တွေ  
လတ်သမျှ၊ လူတို့ချမ်းသာ၊ ရစိန်ငါ့ဟု၊ ဝီရိယာထမ္မ၊ ဝိတက္ကဖြင့်  
နရသုခိ၊ ကျိုးကြောင်းရှိသား၊ ဆိုမိကောင်းမွန်၊ နိဗ္ဗာန်ဆုကို၊ မေရ  
ဆယ်ပြန်၊ နှုန်းမတန်အောင်၊ ကလွန်ကြီးမား၊ ကျေးဇူးများသည်  
နှစ်ပါးမိတ၊ စသည်ဆရာ၊ သုံးရွာတုံသူ၊ အမျှယူလေဘု၊ လေးဆ  
မဟေသီ၊ နောင်များညီလျှင်၊ ငါးလီဥေယျ၊ မြတ်ဗေဒနှင့်၊ ခြောက်  
ဆရွှေတုန်း၊ ပြင်နှုန်းမဲ့လစ်၊ ခုနစ်ဗောဇ္ဈင်၊ စုံလင် စက္ကရတ်၊  
မြတ်ထက်မြတ်၍၊ အရဟတ္တဖိုလ်၊ နဂိုမည်သီး၊ ပြည်ကြီးဦးခိုင်း၊  
နောင်စိုးပိုင်သော်၊ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကြပ်၊ ပျပ်ဝပ် ညွတ်တွား၊  
သုံးပါးသောကံ၊ ကျိုးနွဲ့ကော်ရော်၊ ရှိပူဇော်လျက်၊ ဘုန်းတော်  
မြတ်ကြောင့်၊ တထောင့်ငါးရာ၊ ကိလေသာဟု၊ များစွာပြောထု၊  
ရန်သူမကောင်း၊ တေးအပေါင်းသည်၊ ဝေးတောင်း ပျောက်  
ကင်းစေတည်း။

သုံးပိုင်းသုံးကဏ္ဍ၊ မူလပုဒ်မ-၅၀၊ ပုဒ်စုံရေ ၁၀၀-တို့ဖြင့်၊  
တန်းဆာ ဆင်အပ်သော၊ နရသုခိ ကျမ်းသည်၊ ဆုံးခန်း တိုင်  
မြောက် အပြီးသို့ရောက်ပြီ၊

နရသုခိကျမ်း၊ တတိယကဏ္ဍ၊ ပြီး၏။

နရသုခိကျမ်း၊ ပြီး၏။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

## ၂-နယမာလာကျမ်း

ပထမကဏ္ဍ

နမော တဿ အဂ္ဂတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ

အနတ္တရံ တိလောကဉ္စံ၊ ဝဋ္ဋိတွာ ရတနတ္ထယံ၊  
နယမာလံ ကရိဿာမိ၊ ဘူတဿုခံ နိဿယံ။ ။

အဟံ၊ ဝါသည်။ အနတ္တရံ၊ အတုမရှိသော၊ တိလောကဉ္စံ၊  
လောကသုံးပါးထက်မြတ်တော်မူသော၊ ရတနတ္ထယံ၊ ရတနာ  
သုံးပါးတို့၏ အပေါင်းကို၊ ဝဋ္ဋိတွာ၊ ဌိခိုးပြီး၍၊ ဘူတဿုခံ၊  
ရောဂါအနာ ချမ်းသာဘူးသည်ဖြစ်၍သာလျှင်၊ နိဿယံ၊ ဖိုရာ  
ဖြစ်သော၊ နယမာလံ၊ နယမာလာကျမ်းကို၊ ဝါ၊ နည်းအစဉ်ကို  
ပြရာပြကြောင်း ဖြစ်သောကြောင့် 'နယမာလာ' အမည်ရှိသော  
ဆေးကျမ်းကို၊ ကရိဿာမိ၊ ပြုပေအံ့၊

### ၁-နိဝါန်းလင်္ကာ

မဟာနတ္ထရ၊ ဂုဏ်သေဋ္ဌမြင့်၊ လောကအထွတ်၊ မြတ်ထက်  
မြတ်သည်၊ ရတနတ္ထယ၊ စကြာဖြူဝန်း၊ မြင့်သွန်းသွန်းကို၊  
ဦးစွန်းချောင့်ကေ၊ ရှုန်းရှုန်းဝေမျှ၊ ရိသေမြတ်နိုး၊ ကျွန်ုပ်မိုး၍၊  
ဘေးမျိုးကင်းသည်၊ နေရပ်ပြည်သို့၊ မှတ်ရည်မနော၊ ကြည်စိတ်  
စောလျက်၊ သဘောလမ်းသာ၊ သတ္တဝါအား၊ မေတ္တာသဟ၊  
ကာရညကြောင့်၊ ချာနလာဘီ၊ တပသီတို့၊ နှုတ်ချီခိဋ္ဌခွန်း၊  
ရွှေနန်းတော်စဉ်၊ သုံးစွဲယှဉ်သံညို၊ ဆေးပညာရှိ၊ မှတ်သိယူကြ၊  
ကုပုံနည်းထွက်၊ များအနက်တွင်၊ နှစ်သက်ရာရာ၊ တွေ့ရှာ  
ဆည်းဆာ၊ ရွေးကောက်ယူ၍၊ နောက်လူဥပဒေ၊ ဖြစ်ရစ်စေဟု၊  
ပုံသေ ကွက်ကန့်၊ ရှင်းလင်းသန့်လျက်၊ တိုင်းမြို့ တာသဘူ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၇၀

၂-နယမာလာကျမ်း

ဘွဲ့လင်္ကာဖြင့်၊ မာလာရှက်ဆိုင်၊ ပန်းသို့ခိုင်အံ့။ ဩဏ်နိုင်သမျှ  
စွမ်းအားတည်း။

အာယုဗ္ဗေဒ၊ သတ္တောစသည်၊ သမားအင်္ဂါ၊ ပြည့်စုံစွာ၍၊  
လိမ္မာထဲနက်၊ ဩဏ်စက်လည်လည်၊ လူရည်မှန်မှန်၊ ရပ်ရွာန်  
ဒေသ၊ ရွယ်ဝယနှင့်၊ ချမ်းမြေ့ဟုန်၊ သီတုဏှောတု၊ သုံးခုအပြား၊  
ခြောက်ပါးခွဲဝေ၊ နှစ်ထွေအယဉ်၊ နာစဉ်ဘေတ်ကင်း၊ ပြတ်ခြင်း  
အချိန်၊ ငန်းရှိန်သန္တိပါတ်၊ အမှတ်သီးသီး၊ ဝမ်းမီးသေးပါး၊ ဝမ်း  
လားခြောက်ချက်၊ တက်၊ သက်သောသွေး၊ ရှောင်ရေးအစာ၊  
ယဉ်ရာသမျှ၊ အစုစုကို၊ ထောက်ရှု ဆင်ခြင်၊ မြော်မြင် နိုင်သူ၊  
မှတ်စိမ့်ဟူ၍၊ ရှေးမှရှိတိုင်း၊ ဆေးပိုင်းတွင်သာ၊ လိုရာရာလျင်၊  
ပညာရှိထုံး၊ စွဲမှီသုံးဘို့၊ ပေါင်းရုံးသိမ်းအုပ်၊ မြိ၍ချုပ်အံ့။  
မယုတ်စေခြားနားတည်း။

## ၂-ဆေး၏ အမည်ကိုမြဲခြင်း

ဇာတိသင်္ဂဟ၊ ဘေသန္တဌ၊ မုချဝါဒီ၊ အညီရှိရာ၊ မသိသာမှု၊  
သညာခွဲထား၊ အစိတ်အားဖြင့်၊ တပါးစီဟုတ်၊ မည်ဘော်  
ထုတ်အံ့၊ ဝရုတ်၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်းနှင့်ပေါင်းဘိ၊ သုံးပါးရှိမှု၊  
တြိကလျက်၊ သမုတ်ဝေါဟာ၊ ဗျောသာလည်းဟူ၊ ဇီးမြို့ဖန်းခါး၊  
သစ်ဆိမ့်အားဖြင့်၊ သုံးပါးအသီး၊ ပေါင်းပြီးတုတ်၊ တရိဖလ၊  
မှတ်ကြလေကုန်၊ ပုဏ္ဏရိက်ကြာ၊ တံဆိပ်ကြာနှင့်၊ ကြာညို၊ ကြာမြို့၊  
ကြာနီဟူ၍၊ ကြာမူငါးမျိုး၊ ခေင်္ဂရီးအစဉ်၊ ကျောက်ချဉ် ကျောက်  
စက်၊ ကျောက်ခက်၊ ကျောက်ပွင့်၊ ကျောက်မြှုပ်ဆင့်၍၊ စဉ်သင့်  
မှန်စွာ၊ ကျောက်ငါးဖြာတည့်၊ စုသာနဖာ၊ ပန်းမ၊ ပန်းနု-စသား၊  
ပတ္တရသင်္ချီ၊ တလီဆောင်မေးခါး၊ ဤငါးပါးကို၊ ကပ်မျိုးဆို၏၊  
စရိတလီ၊ ကန့်ချုပ်နီ၊ ချင်း၊ ပိတ်ချင်းမြစ်၊ သီး၊ ရပြီးပေါင်းယဉ်၊  
ပဉ္စကုငါးပုံ၊ မှတ်သားတုံလော့၊ စမုန်စပါး၊ မပြားစမုန်ပွဲ၊ မကွဲ  
စမုန်ဖြူ၊ အတူစမုတ် မရွတ်ဖိယာ၊ ဤငါးဖြာကို၊ မှန်စွာစမုန်မျိုး၊  
သာစနိုးသည်။ ခေင်္ဂရီးအစဉ် ကေားတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၇၉

## ၃-သန္ဓေနှုတ်ပိုက်ဆေး။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်လွယ်၊ ကြော့သူမယ်တို့၊ ဝမ်းဝယ်တေဇော၊  
သာဟပြောသော်၊ တည်သောသန္ဓေ၊ လွှပ်ရှားထွေကြောင့်၊ မနေ  
တတ်အား၊ မသွားဘတ်နိုင်၊ မထိုင်တတ်လှ၊ စုက္ခဆိုတောင်း၊  
ခံရရှောင်းမှု၊ ဆားကောင်းငါးကျပ်၊ နပ်နပ်နော့မျှ၊ မည်းသည်  
ကကို၊ ဖြူလှအောင်လှော်၊ ဘော်ဝင်လက်ဘက်၊ မလေးတုစက်၍၊  
ကြိတ်ညက်ပြီးတွန့်၊ ရေအတန်နှင့်၊ ကောင်းမွန်စွာစိမ်၊ ငြိမ်ရာမှာ  
ထား၊ ကြာကားငါးပေ၊ ကံကော်ဝတ်မွေ၊ မြတ်လေး၊  
ကြာစွယ်၊ ဆေးရှစ်လွယ်ကို၊ ချိန်တွယ်အမျှ၊ ဆေးမူလ၏၊ တပါး  
ဆွဲမြောက်၊ ကြာလှောက်၍၊ ပေါင်းမြောက် ကြိတ်ကြေ၊ မှန်စေ  
ညက်ညက်၊ သုံးပဲစက်မှ၊ လက်ဘက်နှင့်ဆား၊ ရှေးစိမ်ထားသည်၊  
နှစ်ပါးရည်ရှယ်၊ ဖျော်နယ်တိုက်သွင်း၊ ငြိမ်တုံလျင်းလိမ့်၊ ထိုရင်း  
စင်စစ်၊ မငြိမ်ဖြစ်မှ၊ နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်၊ ခပေးသော်ငြိမ်၏၊ စိုးရိမ်မဲ့ဘိ၊  
ငြိမ်သည်ရှိမှ၊ ဆားထိဝန်ဝန်၊ မလွန်စေလင့်၊ လွန်ထပ်ဆင့်သော်၊  
မိခင်သက်ဝေ၊ ဘွားတတ်ခွေ၏၊ ဝမ်းထွေ၍ဘက်၊ ပိတ်ကိုက်  
သက်သော်၊ ရေကျက်အေးနှင့်၊ ဆေးတည်းတတန်၊ ရှေးအဝန်  
လည်း၊ မလွန်ရုံပြန်၊ လွန်သော်ခက်သည်၊ ထက်မြက်၍နီစော်  
ထန်ပြင်းတည်း။

## ၄-ပဋိသန္ဓေပျက်ဆေး။

အကြင်မိန်းမ၊ သားပုတ္တသည်၊ ဘဝတပါး၊ ပြောင်းသော  
အားကြောင့်၊ မဘွားနိုင်ပြီ နေမယီသော် ဝါနီမူလ၊ မရသာမှု၊ ဝါ  
ဖြူမြစ်ဆေး၊ သလေးဆန်စု၊ ပန်းနု၊ ပန်းမ၊ လေးပါးမျှကို၊ ဥသတ  
ဟူသည်၊ ဂေါမုတ်ရည်နှင့်၊ သာကြည်တိုက်ပြီး၊ ဆီးမီး  
တောက်မြစ်၊ ပုန်းရည်သစ်နှင့်၊ ကြိတ်လစ်ပြီးတုံ၊ လက်ဝါးဆုံကို၊  
ယုတ်အုံလိမ်းစေ၊ လဲမြေရေနှင့်၊ ခါးထွေနှစ်ဦး၊ ဗူးသပွတ်မြစ်၊  
သစ်သစ်မကျွန်း၊ မှန်ညှင်းဆံတည်း၊ လေးတန်မျှစီ၊ မှန်ညှင်းဆီနှင့်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၈၀

၂-နယမာလာကျမ်း

ဒေါ်လီပြုမှ၊ မဂ်ခွါရကို၊ တစမရွံ၊ အခိုးခံလေ့၊ မကြံတည့်အား၊  
ဆေးဝါးမမြင်၊ မစုံလင်မှု၊ ယခင်ဟိုရွေး၊ မီးတောက်ဆေးကို၊  
လေးဘက်ဘဝါး၊ ရှေးအလားသို့၊ မခြားစေချင်၊ ချက်တွင်  
လည်းသုတ် ထင်းမီးမှတ်၍၊ ပြတ်ကာလည်းကျ၊ ခပ်စိုစိုပင်၊  
ထက်ကိုဝမ်းက၊ အလျင်စ၍၊ အောက်ကျအောင်လိမ်း၊ သွားမြင်  
ငြိမ်းလိမ့်၊ လန့်ရှိန်းအောင်ပင်၊ ကံစီရင်သည်၊ သို့စင်အရေး  
အခင်းတည်း။

၅-မီးတွင်း မီးယပ်နှင့် ခပ်လျဉ်းသော  
ဆေးတို့ကို ပြဆိုခြင်း

အကြင်မိန်းမ၊ ချင်းမကျသော်၊ ခဏတမြုတ်၊ မကြာထုတ်  
အောင်၊ ငရုတ်ခေါ်ဆို၊ လုံးညိုညိုနှင့်၊ ပင်ပျိုနုရွှန်း၊ ကင်းပွန်း  
မှလ၊ အမျှချိန်စက်၊ ကြိတ်ကြေညက်သော်၊ အရက်ရေနှေး၊ ဖျော်  
ပေးသောက်စေ၊ တထွေဆေးမွန်၊ ပဲဗွန်ဟု၊ ကောင်းမွန်  
အရွက်၊ သစ်စက်စက်ကို၊ သွက်သွက်သွင်သွင်၊ အရည်ဝင်၍၊  
လျင်လျင်သောက်စေ၊ တထွေထို့ပြင်၊ အကြင်မိန်းမ၊ သားသာ  
ရ၍နို့၊ တမယို၊ မထွက်ဆိုသော်၊ ပင်ပျိုထူးသစ်၊ အမြစ်ခန့်သလွန်၊  
ကြက်သွန်ဖျံနုနစ်ခြောက်၊ ၎င်းနည်းတူ၊ ငရုတ်ယူ၍၊ ပုံသကူနွား၊  
ပြီးဖူးဖူးနှင့်၊ ဟင်းခါးလောက်လောက်၊ ဝဝ သောက်က၊  
အောက်သို့မခတ်၊ တကြိမ်သက်၍၊ နို့ထွက်မြဲသာ၊ မထွက်လာမှ၊  
ရတနာသုံးပါး၊ ဦးထိပ်ဆားလျက်၊ မန္တရားမန္တန်၊ သင့်ရာ  
ညက်ခြင်၊ ပြင်ရန်ကိုဆီး၊ ထွက်၍ပြီးမှ၊ တသီးထိုမြို့၊ ထွက်သော  
နို့ကို၊ မစို့ငယ်သူ၊ ငြင်းဆန်မှုကား၊ ကြက်ဆူနီပင်၊ ဆေး  
သခင်ကို၊ အလျင်ဆန်ပန်း၊ ပူဇော်ဖျန်း၍၊ တိုင်တန်းပြီးလစ်၊  
အရွှေမြင်ကို၊ ခုနစ်လွှာလွှာ၊ မှန်စွာငရုတ်၊ မယုတ်နည်းတူ၊ လုံးရေ  
ယူ၍၊ အဖြူကြက်သွန်၊ ကောင်းမွန်မခြား၊ ဆေးဟင်းခါးကို၊  
မယ်တွားသောက်လျှင်၊ သားရွှေစင်သည်၊ ငြင်းပယ်နို့ကို၊  
မငြင်းတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၈၀

၂-နယမာလာကျမ်း

ဒေဝီလီမြို့မှမဂ်ဒွါရကို၊ တစ်မရွံ့၊ အမိုးခံလေ့၊ မကြံတည့်အား၊  
ဆေးဝါးမမြင်၊ မစုံလင်မှု၊ ယခင်ဟိုရွေး၊ မီးတောက်ဆေးကို၊  
လေးဘက်ဘဝါး၊ ရွေးအလားသို့၊ မခြားစေချင်၊ ချက်တွင်  
လည်းသုတ် ထင်းမီးမုတ်၍၊ ပြတ်ကာလည်းကျ၊ ခပ်စိုစိုပင်၊  
ထက်ကိုဝမ်းက၊ အလျှင်စ၍၊ အောက်ကအောင်လိမ်း၊ တွားမြင်  
ငြိမ်းလိမ့်၊ လန့်ရှိန်းအောင်ပင်၊ ကံစီရင်သည်၊ သို့စင်အရေး  
အခင်းတည်း။

## ၅-မီးတွင်းမီးယပ်နှင့် ခပ်လျဉ်းသော ဆေးတို့ကို ပြဆိုခြင်း

အကြင်မိန်းမ၊ ချင်းမကျသော်၊ ခဏတဖြုတ်၊ မကြာထုတ်  
အောင်၊ ငရုတ်ခေါ်ဆို၊ လုံးညိုညိုနှင့်၊ ပင်ပျိုနုရွန်း၊ ကင်းပွန်း  
မှလ၊ အမျှချိန်စက်၊ ကြိတ်ကြေညက်သော်၊ အရက်ရေနှေး၊ ဖျော်  
ပေးသောက်စေ၊ တထွေဆေးမွန်၊ ပဲဗုဇွန်ဟု၊ ကောင်းမွန်  
အရွက်၊ သစ်စက်စက်ကို၊ သွက်သွက်သွင်သွင်၊ အရည်ဝင်၍၊  
လျင်လျင်သောက်စေ၊ တထွေထို့ပြင်၊ အကြင်မိန်းမ၊ သားသာ  
ရ၍နို့၊ ကမယို၊ မထွက်ဆိုသော်၊ ပင်ပျိုထူးသစ်၊ အမြစ်ခန့်သလွန်၊  
ကြက်သွန်ဖြူနုနုမြောင်း၊ ၎င်းနည်းတူ၊ ငရုတ်ယူ၍၊ ပုံသကဲ့သို့၊  
ပြီးဖူးဖူးနှင့်၊ ဟင်းခါးလောက်လောက်၊ ၀၀ သောက်က၊  
အောက်သို့မခက်၊ တကြိမ်သက်၍၊ နို့ထွက်မြဲသာ၊ မထွက်လာမှ၊  
ရတနာသုံးပါး၊ ဦးထိပ်ထားလျက်၊ မန္တရားမန္တန်၊ သင့်ရာ  
ညက်မြင်၊ ပြင်ရန်ကိုဆီး၊ ထွက်၍ပြီးမှ၊ တသီးလိုမြို့၊ ထွက်သော  
နို့ကို၊ မစို့ငယ်သူ၊ ငြင်းဆန်မူကား၊ ကြက်ဆူနီပင်၊ ဆေး  
သခင်ကို၊ အလျှင်ဆန်ပန်း၊ ပူဇော်ဖျန်း၍၊ တိုင်တန်းပြီးလစ်၊  
အရှေ့မြစ်ကို၊ ခုနစ်လွှာလွှာ၊ မှန်စွာငရုတ်၊ မယုတ်နည်းတူ၊ လုံးရေ  
ယူ၍၊ အဖြူကြက်သွန်၊ ကောင်းမွန်မြား၊ ဆေးဟင်းခါးကို၊  
မယ်ဘွားသောက်လျှင်၊ သားရွှေစင်သည်၊ ငြင်းပယ်နို့ကို၊  
မငြင်းတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၈၁

မီးယပ်သွေးသွန်း၊ သွေးဆင်းလွန်၍၊ တုံ့ပြန်မပြော၊ လွန်မိန်း  
မောလျက်၊ အေးသောလက်ခံ၍၊ စိုက်နေမျက်စိ၊ မိုင်ဘိမေးအာ၊  
ခွေးခြောက်ခါမျှ၊ မြေစာညှန်ရှင်း၊ ကပ်ပွန်းဖလ၊ ပတ္တပေါင်းစည်း  
မန်ကျည်းရွက်ကြမ်း၊ ရောပြမ်းတူညီ၊ မြို့နီ ကြက်သွန်၊ နှစ်တန်  
ထည့်သွင်း၊ နန္ဒင်းစိမ်းတက်၊ စမုန်နက်နှင်း၊ ညက်အောင်ပြုလုပ်၊  
ဖျင်စအုပ်၍၊ ကျပ်တုပ်စိမ့်၊ အပေါ်ရံက၊ တေလံဆွတ်ပြီး၊ ကျပ်ထုပ်  
ကြီးကို၊ မီးနှွေးနှွေးဖြင့်၊ မက်ကိုပင့်၍၊ အသင့်ထိုးသော်၊ ပျော်ပျော်  
သွက်သွက်၊ ချွေးယိုထွက်၍၊ စိုက်မျက်လုံးချ၊ မေးမြန်းရ၏၊  
ဆီးကချပ်အောင်၊ တင်းမာတောင့်လည်း၊ ဖြောင့်ဖြောင့်ဆီးမှန်၊  
မသွေလွန်တည့်၊ ဘောက်ပြန် သွေးယိမ်း၊ တန်ကျဉ်းတိမ်း၍၊  
မငြိမ်းကြာရှည်၊ အပူစည်လည်း၊ အေးမည်ချက်ခြင်း၊ သွေးပုပ်  
ကြွင်း၍၊ ကိုက်ခြင်းတကြောင်း၊ နေမကောင်းလည်း၊ မီးညောင်း  
ခါးဆီးကျပ်ထုပ်သီက၊ မဘိမဆန်၊ သွေးပုပ်ကုန်သည်၊ မြန်မြန်  
အောက်သို့ သက်ဆင်းတည်း။

မီးတွင်းဝမ်းပျက်၊ သွေးဆင်းသက်၍၊ မီးထွက်ခါမှ၊ ဆရာ  
သခင်၊ ကုကြောင်းအင်ကား၊ မိသလင်မလွဲ၊ နှစ်ကျပ်ခွဲနှင့်၊ ဆက်  
လေးပြန်၊ ငချပ်ဆန်ကို၊ ကြိတ်ရန်ကျောက်ဖြင့်၊ ကြိတ်ကြေလင့်မှ၊  
ပျားနှင့်နယ်စား၊ ဟင်းခါးဆေးမှာ၊ ဆပ်ပြာသဲဟုတ်၊ ငရုတ်၊  
ချင်းခြောက်၊ ခတက်ခေါက်ထည့်၊ သောက်စေလေးပါး၊ သည်  
ဟင်းခါးနှင့်၊ သည်စားဆေးသည်၊ တာရှည်ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းသက်  
ဝမ်းကိုက်၊ မြင်းသံရိုက်သွေးကျ၊ ကြေလပ်ပ၏၊ မိန်းမရာသီ၊  
မပြောင့်ညီ၍၊ ကြိုလိုသံသူ၊ ကိုယ်ပူရင်ဆာ၊ ဗျာပါဝေနှောက်၊  
သွေးခန်းခြောက်သော်၊ ဝေနှောက်လုံးငယ်၊ တစလယ်ကို၊ အိုးဝယ်  
ထည့်ပေါင်း၊ ကျက်ပြီးနှောင်းမှ၊ လောင်းရမည်မှာ၊ နံ့သာနှစ်ဦး၊  
စန္ဒကူးမြို့နီ၊ ငါးလီစမုန်မျိုး၊ ဆေးပေါင်း ၉-ကို၊ ချိန်ရိုးမတ်စီ၊  
ကန့်ချပ်နီ၊ ကြို့သွေး၊ ကရုဝေးဟု၊ ဤဆေးသုံးပါး၊ ငါးမူးစီဘက်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၀၂

၅-နယမာလာကျမ်း

ထန်းလျက်ကောင်းကို ငါးကျပ်လို၏။ ဤဆိုသံရွှေ၊ ကျောက်  
တွင်မွေ့မှ၊ တနေ့နှစ်ခါ၊ ပမာဆီးကင်း၊ ရွမ်းပျဉ်းခန့်လောက်၊  
စားရ မြောက်မှ၊ လွှားပေါက် မြောင့်ညို၊ မကြံ့လှီသည်။ ။  
တုတ်ထီ တုတ်ထံ ကြော့ရှင်းတည်း။

ပဿာဝမဂ်၊ စိစက်စိုစို၊ အရည်ယို၍၊ ဖြူညိုဝါ၊ ရွှေ၊ စိမ်း  
လာချေသော်၊ ဆန်ရေဆေးရည် အိုးနှင့်တည်၍ မရည်ဘူးသစ်၊  
ကဇောမြစ်ကို၊ မခြစ်မခွါ ပါးပါးလွှာလျက်၊ ထည့်ကာနူးအောင်  
ညှဉ်းကမ်း၊ ငြိမ်ငြိမ်ထားမြောက်၊ မိုးသောက်ကာလ ကျိုပြီးမှ  
တည့်၊ နှစ်ဆခန့်မှန်၊ တဆကျန်ကို ညပြန်နံနက်၊ နေ့တိုင်းဆက်၍၊  
မပျက်သောက်စေ၊ တထွေထွေပြင်၊ အကြင်မိန်းမ၊ သဘာဝ  
ဖြင့်၊ လာရမြဲသွေး၊ ပျက်ချေသေး၍၊ အရေးမသာ၊ မလာသူပန်း၊  
အနေဆန်းမူ၊ ကင်းပွန်းဘာပါး၊ ဝါးကျခတ်မြစ်၊ မူလနှစ်ကို၊  
မှန်ဖြစ်ပစေ၊ နံနက်ခြေနှင့်၊ ညနေအညီ တမတ်စီလျှင်၊ ချိန်လီ  
ပြီးသော်၊ ဆားလှော်ခပ်လျက်၊ မီးကျိုချက်၍၊ တစက်မကျန်၊  
မှန်မှန်သာသောက်၊ ပန်းရည်ရောက်သည်။ ပေါက်ပေါက်  
ယိုကျ ချင်းချင်းတည်း။

ဣတ္ထိဘာဝ၊ မြစ်နေကြကို၊ မရလောဟိတ်၊ ရာသီဆိတ်သော်၊  
ဆေးမိသလင်၊ မှန်စီရင်၍၊ ချိန်တွင် ချိန်ထား၊ နှစ်ဆယ်သားမှာ၊  
ဆီဆားနှစ်လီ၊ ငါးကျပ်စီတည့်၊ အညီအပေါင်းကာ၊ သမ္မရာ  
ချဉ်ငေ၊ လွက်သွက်ဖျော်၍၊ အိုးတော်ရာတွင်း၊ မလင်းခက်ကြိတ်  
တိုးပိတ်ခြံမြို့၊ စပါးထဲတွင်၊ ဖေဘဲရက်၍၊ ခုနစ်လည်မှ၊ ရည်  
ရွမ်းတက်ရွမ်း၊ ညချမ်းတချက်၊ နံနက်တလီ၊ တဇွန်းစီလျှင်၊ သုံးမို့  
စေပေး၊ ရာသီသွေးကာ၊ ဆေးမကျန်ခင်၊ လျင်လျင်ဆင်းသွန်၊  
အလွန်အားဖြင့်၊ ကုန်မှထွင်၍ ကြာမြင့်သမျှ၊ ဥတုပျက်သူ ကိုယ်ပူ  
ရင်ဆာ၊ မသာမအီ၊ လှီလှီကြိုကြို၊ မြစ်လေတုံမှ၊ စမှန်ဖြူစင်၊  
တိလက်သာ၊ ချင်းမှာအခြောက်၊ ရောလှောက်ပိတ်ချင်း၊ နန္ဒင်း  
နွယ်၊ နန္ဒင်းခေါင်း၊ သိန္ဓောလောင်း၍၊ ဆေးပေါင်း မကျယ်။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၈၃

ခုနစ်သွယ်ကို၊ ကျောက်ဝယ်ကြိတ်လတ်၊ ထောပတ်နယ်ကာ၊  
ပျားမှာသက်သက်၊ ချီရုံပြက်၍၊ နံနက်ညယု၊ ဇီးရှိုသီးလောက်၊  
စားစေမြောက်က၊ မဘောက်မယွင်း၊ ဆိုရင်းရောဂါ၊ ငြိမ်းချမ်း  
သာဟု၊ ဆရာထင်ရှား၊ မိန့်မှာထားသည်။ စကားထိမ်ချန်  
မကြွင်းတည်း။

အကြင်မိန်းမ၊ သဘာဝသည်၊ တလတွင်းမှာ၊ တကြိမ်သာကို၊  
နှစ်ခါလွန်ကြီး၊ ပန်းရည်မြှူ၍၊ ထူးသော်တလီ၊ ကန့်ချပ်နီနှင့်၊  
ချိန်ညီအောင်စက်ကြိတ်မှန်၍၊ ပေါင်းဘက်ပြီးခါ၊ ငရုတ်  
မှာမှ၊ လျော်စွဲပြက်သိပ်၊ အညက်ကြိပ်၍၊ ညက်စိတ်ဝေဘန်၊  
အဘန်သောက်စေ၊ တထွေဆေးကြီး၊ ရွက်သီးသရဘီ၊ လုံးညီ  
ငရုတ်၊ ဖြူဟုတ်ကြက်သွန်၊ ကောင်းမွန်တစု၊ အမျှစု၍၊ ညက်ပြု  
ရမည်၊ ကြံအညှော်နှင့်၊ ခေကြည်ရေဇွေး၊ သင့်ရာပေးလော့၊  
သည်ဆေးနှစ်သွယ်၊ အလွယ်လွယ်ပင်၊ အန္တရာယ်ကင်းသောက်  
စေသွင်း၍၊ အတွင်းပူက၊ ကဏ္ဍောလစလာ၊ ဝရဓာနှင့်၊ ဗျောသံ  
ဝရင်၊ ဣမေသံမူ၊ နာမံသမ၊ သက္ကာရဟု၊ ဆေးမျှးထွတ်ဖျား၊  
ခုနစ်ပါးက၊ မယားကြီးရွက်၊ ကျီရည်ဘက်၍၊ ချက်လျက်သော  
အခါ၊ မပူဆာဝဲ၊ ထိုရာသီဇွေး၊ နှစ်ကြိမ်သွေးသည်။ အေးသာ  
မှန်လိမ့် မယွင်းတည်း။

မျက်နှာမြင်မှု၊ မီးနေသူတို့၊ သွေးဆူသွေးလုံ၊ တရံတဆစ်၊  
အပြစ်သွေးမွန်၊ သွေးငန်းအနာ၊ အားကြီးရာတွင်၊ သေရှာပြီပင်  
ထင်သိ ခက်သော်၊ အသက် စောင့်သွေး၊ ရှိသေး လျှင်မှာ၊  
ဆားလောဏာနှင့်၊ သွေတာကရဝိ၊ ဆေးကြိုကို၊ ကြိတ်ဘိစုပုံ၊  
ထိုင်ကအုံ၍၊ လုံလုံပူကြောင်း၊ မီးကောင်းကောင်းမှာ၊ စလောင်း  
ကိုကပ်၊ ဆေးပေါ်တွင်၍၊ တင်၍အုပ်ထား၊ နည်းတပါးမူ၊  
သံပူကိုကပ်၊ မသေခင်ဝဲ၊ သက်ရှင်သေးသူ၊ ရှိရှိ၍၊ ဆေးမူသင့်ရာ  
ပေးလေမှာရှင့်၊ သူနာတကြောင်း၊ သွေးဟောင်းသွေးစု၊ လုံးမှ  
တည့်တိ၊ ဝမ်းတွင်းရှိသော်၊ ပိပ္ပလိဝေလာ၊ သွေတာချိန်စက်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၈၄

၂-နယမာလာကျမ်း

ခဏက ခေါက်ဆေး၊ အားလုံးလေးတည်း၊ ချီအေးမကူ၊  
နယ်သည်မူ၍၊ ဇီးဖြူသီးမျှ၊ ညွန့်နက်စား၊ အလွန်အားဖြင့်၊  
လေးငါးဆယ်ရက်၊ နှစ်ဆယ်တွက်လော့၊ ပြက်ပြက် သိတင်၊  
ကောင်းကျိုးမြင်လိမ့်၊ ဝမ်းတွင်လုံးဖုလွတ်ကင်းတည်း။

ဇီးတွင်းတွင်ပက်၊ သွေးမကျက်၍၊ မူးတက်ဖျားကာ၊ ဆေးမှာ  
အာဟာ၊ သိန္ဓဝနှင့်၊ ညီမျှဈေးတော်၊ ရေဇွေးဖျော်၍၊ ပေးသော်  
သောက်စေ၊ မီးယပ်နေ၍၊ အထွေအပြား၊ ဖြစ်သောအားဖြင့်၊  
လားလားမရှင်၊ သေပြီထင်လည်း၊ မဝင်မမြင်း၊ ဆရာရင်းတို့၊  
သွင်းမြဲဆေးမှာ၊ ဒေါင့်ဆပ်ပြာကို၊ ဝေလာနှင့်စက်၊ ကြိတ်ကြေ  
ညက်မှု၊ ဆားကျက်ရည်ရှင်း၊ ဝန်ဝန်အမ်း၍၊ ပေးကမ်းသောက်  
စေ၊ တထွေခြင်းရာ၊ မီးတွင်းမှာပင်၊ ဇိဝှါတသီး၊ ကြီးသော်  
ရောင်သော်၊ တေဇဝီ ဓာတ်ယှဉ်၊ ထုံကျဉ်ပါဒရက်၊ ပြတက်  
ဈေးဝန်း၊ ဝန်းသန္ဓိပတ်၊ ဖြစ်သတတ်ဟု၊ အမှတ်တယ်ခါ၊ မခရူး  
သာဘူး၊ ဇိဝှါတသီး၊ ကြီးသော်ရောင်သော်၊ ဆားလှော်မလှုပ်၊  
အတန်ခတ်၍၊ ဒေါင့်ဆပ်ပြာမြစ်၊ သွေးပြီးလစ်မှ၊ ပြစ်ပြစ်ပွက်နယ်  
နည်းတသွယ်ကာ၊ ဆင်သမန္တယ်မူလ၊ ပရဈေးတော်၊ ဆားလှော်  
နှင့်ဘက်၊ အရက်၊ ရေဇွေး၊ ရရာသွေး၍၊ ဆေးနှင့် ပွတ်နယ်၊  
လျှာရောင်ပြယ်သည်။ ။ ရှေးနှယ်မူလရှိရင်းတည်း။

မိန်းမသွေးသွန်၊ ကျိုးသောပြန်သို့၊ အလွန်ဆင်းသူ၊ မိန်းမော  
မူကာ၊ ဇီးဖြူပိတ်ချင်း၊ သစ်ဆိမ့်သွင်း၍၊ ဤယင်းဖလ၊ သုံးပါး  
မျှတည့်၊ ဝပ်ကြလေးတု၊ ကြဇုယူ၍၊ နှောမူလေးပါး၊ အားလုံး  
နိုင်ငံချင်း၊ မြစ်ကြီးဟင်းနှင့်၊ ယင်းသို့ငါးထွေ၊ မသွေပေါင်းရုံး၊  
ကြိတ်ပြီး ဆုံးသော်၊ ရေသုံးတပုံ၊ တင်ရုံမျှသာ၊ ကျိပြီးခါမှ၊  
ကြိသကာသကြား၊ ဖျားနှင့်ဖျော်မြောက်၊ တဇွန်းသောက်လော့  
မြောက်တန်လျှင်ဈေး၊ ကြိန်းပေးရှင့်၊ သွေးဆင်း သွေးယိုင်၊  
မရပ်နိုင်မူ၊ ဝစိုင်၊ ဝပြေ၊ တထွေပန်းနု၊ တစုနှယ်ချို၊ ဆေးကိုမျှရ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၈၅

အညက်မြို့၊ မရကောင်းမြို့၊ ထောပတ်၊ ကြိသကာ၊ ယခင်မှာ သည့်လေးဖြာဆေးကျော်၊ သွက်သွက်ပျော်၍၊ အတော်အသင့် ဇွန်းငယ်ဖြင့်လျှင်၊ ယခင်နည်းတူ၊ သောက် မူရပ်နေ၊ ဆေးမြို့၊ တေသည်။ ဆည်ရေကဲ့သို့ ပိတ်ပင်တည်း။

မီးယပ်အတွင်း၊ ဆီးချပ်တင်းသော်၊ သွေးဆင်း မဖြောင့်၊ လွန်သော ကြောင့်ပင်၊ ဆီးအောင့် နေတုန်၊ မြို့ကြက်သွန်နှင့်၊ ဒန်သလွန်မြစ်၊ ဤဆေးနှစ်ကို၊ သစ်သစ်မျှစ်၊ နှမ်းပွတ်ဆီနှင့်၊ ဒေါ်လီစားစေ၊ မီးမနေဘဲ၊ သန္ဓေနှင့်ပင်၊ ရှေးယခင်က၊ အလျင် သွေးကြွင်း၊ သွေးဟောင်း ဆင်း၍၊ မရှင်းမသန့်၊ မကျန်းခန့်မူ၊ ဒန်သလွန်မြစ်၊ ဥသျှစ်လည်းကောင်း၊ ဆောင်းမှူး သွေတာ၊ ဝေလာ၊ ပိပ္ပလိ၊ ကာရိဟု၊ သည့်မေသံ၊ သမံသိယာ၊ ကြိတ်ညက် ခါးမျှစ်စွာရည်ပျား၊ နယ်၍စားလော့၊ အဖျားဖြစ်လျှင်၊ ရေဇွေး ပင်ရှင့်၊ ဆေးဝင်သသူ၊ နောက်ကိုမူလည်း၊ ပူပူဆာဆာ၊ ရှိပါ သည်ဟု၊ ပန်ကြားပြီမူ၊ မရသတ္တရ၊ နာမတွင်ခေ၊ ဆေးနှင့် လျော်၏၊ စုတော်တုံလို၊ နည်းကိုဆိုအံ့၊ နှယ်ချို၊ ပန်းနု ရမှုမသွေ၊ ဝပြေစိုင့်ရှင်၊ မျှစ်လင်သော်၊ ကျောက်တွင်ကြိတ်ကာ၊ ဆေးလေး ဖြာကို ကြိသကာမြို့၊ ထောပတ်၊ ပျားရည်၊ ဤသုံးမည်နှင့်၊ သာ ကြည်ဖျော်ပေး၊ သုံးလေးဇွန်းလောက်၊ ဝင်အောင်သောက်ကာ၊ ကင်းပျောက်ပူဆာ၊ ငြိမ်းအေးရာသည်။ ၊ ဘယ်ငှါဆိုစု မကြွင်းတည်း။

မိန်းမမီးယပ်၊ ဝမ်းမခပ်သော်၊ ရွက်ချပ်ညှစ်လန်း၊ ကြောင်ပန်း တတန်၊ ကြိတ်မှန်တလစ်၊ ဥသျှစ်တချက်၊ သုံးပါးရွက်နှင့်၊ အနက် စမုန်၊ မြို့တုံကြက်သွန်၊ ဆေးမွန် မိဿလင်၊ ချိန်ခွင်မှာစက်၊ မျှပေါင်းဘက်မှ၊ ကျောက်ထက် ကြိတ်တွယ်၊ နှမ်းဆီ နှယ်၍၊ အကယ်စားစေ၊ မီးနေ မိန်းမ၊ ဝမ်းခိုင့်လှ၍၊ ဝမ်းကျစေလို၊ မြောက်ဆိပ်ညှိနှင့်၊ ပင်ပျိုနုထွတ်၊ သပွတ်ကြီးတစ်၊ ခပ်ပုပ်မြစ်ဟု၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၈၆

၂-နယမာလာကျမ်း

တွက်စစ်မှုစီ၊ အညီစုဝေး၊ သုံးလီဆေး၏၊ အလေးဆားလျှော်၊  
ချိန်ပြီးသော်လျှင်၊ ရေဖျော်၍ချက်၊ ထိုဆားကျက်သည်၊ သုံးခွက်  
ကျီလျှင်၊ တစုတင်နှင့်၊ ဝမ်းလျင်မြန်မြန်၊ ကျတန်အောင်တိုက်၊  
ဝမ်းလျော့လိုက်မှ ပြိုက်ပြိုက်ရှုံ့ရှုံ့၊ ချွေးမစပ်၍၊ အေးမြမှတ်ယူ၊ မီးနေ  
သူသည်၊ ဝမ်းမူလားလျက်၊ ချွေးမထွက်ဘဲ၊ နေခက်အောင်ပင်၊  
ပူချေလျှင်ကား၊ မိဿလင်၊ စမုန်နက်၊ ကြောင်ပန်းရှက်နှင့် ဆား  
ချက်အမျှ၊ စတုရကို၊ တိုက်ကဝမ်းလုံး၊ ပုပြ်မီးတုံလိမ့်၊ ဝတ်မြို့မလပ်  
နေစေအပ်သည်။ မီးယပ်မီးနေ မီးတွင်းတည်း။

မီးတွင်းကပက်၊ သွေးမကျက်၍၊ မီးထွက်သောခါ၊ ဖသချာ  
ဖက်သကပ်၊ ဖေါသွပ်ဘိန်းပြ၊ ကိုယ်ရောင်စွဲ၍၊ မြင့်မြို့ယဉ်ထွေ၊  
ကိုယ်လက်သေသော်၊ သောက်စေတွင်းဆေး၊ လျော်ရာပေး၍၊  
မနွေးမသေ့ဘဲ၊ အရောင်လျော့အောင်၊ ကနဘော့၊ ဆူးပတောင်း  
နှစ်ပါးပေါင်းလျက်၊ ရေလောင်း၍ကျီ၊ ချိုးစေလို၏ ကိုယ်ရောင်  
သွပ်ဖေါင်း၊ မပျောက်ရှောင်းမှု၊ ရှားစောင်းကြီးဖျား လွှာပါး  
ပါးကို၊ ဆားနှင့် ပွတ်နယ်၊ နေမည်းလွယ်အောင်၊ စဉ်းငယ်  
လွန်းအပ် အထပ်ထပ်ပင်၊ နယ်ပွတ်ဆေးကြော၊ သုံးကြိမ်လျှော  
အောင်၊ ပြုတ်မြော၍ပစ်၊ ငါးမဲတစ်နှင့်၊ နှစ်နှစ်ပုန်းရည်၊ ဟင်း  
ချက်သည်ကို၊ နေ့ရှည်မြို့စွဲ၊ သုံးမှီဝဲက၊ ဘိန်းပြကင်းစင်၊ တနည်း  
ဆင်မှု၊ မိဿလင် ဆေးမြတ်၊ လက်ပတ် ရှားစောင်း၊ ပုန်းရည်  
လောင်း၍၊ ကောင်းကောင်းချက်ကျီ၊ စားစေလိုသည်။ မချို  
ပုန်းရည်ချဉ်ဟင်းတည်း။

အဗိဏ္ဏလေး၊ မွေ၍တလိုက်၊ မြင်းသရိုက်လေး၊ မွေ၍တသွယ်၊  
ရင်ဝယ်ခွဲမှောင်၊ ထို့ကြောင့်နာခြင်း၊ စမြင်းမြောက်ပိုး၊ တိုး၍  
တဖြာ၊ သို့များစွာတွင်၊ ရင်နာသမျှ၊ ဗုက္ခ ဆင်းရဲ၊ လွန်ညှင်း  
ဆဲသော်၊ ဆေးပုလဲပင်ထီး၊ မြစ်ကြီးကြီးကို၊ သွေးပြီးတအင်၊  
ထိုတွင်တမူ၊ ဆားလျော်ကျ၍၊ သံပူနှစ်လိုက်၊ နွေးနွေးတိုက်က၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမကဏ္ဍ

၈၇

ရင်၌ခွဲကြေ၊ သလိပ်တွေသည်၊ မနေအိပ်ရာ၊ အကုန်ပါ၍၊ ရင်နာ  
လွတ်ကင်း၊ မီးယပ်တွင်းတွင်၊ သွေးကြွင်း သွေးကျန်၊ သွေးပုပ်  
ဆန်လည်း၊ လျင်မြန်သိုဆေး၊ ထို့တူပေးက၊ သွေးပုပ်ရှိလျှင်၊  
ကုန်စင်ခပ်သိမ်း၊ ဆင်းရဲငြိမ်း၏၊ မြစ်မီးရှောက်ရွက်၊ ငရုတ်စက်မှ၊  
ညက်စေပြီးသော်၊ ရေခွေးဖျော်၍၊ လျော်စွာတိုက်မျှ၊ ရင်ဆို၊  
အနာ၊ ရောင်ခွါမတိုး၊ နည်းတမျိုးကား၊ မရိုးအရွက်၊ ထုံး၊ ဆား  
စက်မှ၊ ကြိတ်ညက်သောခါ၊ မတ်သာချိန်ဆေး၊ ရေခွေးခွေးနှင့်  
အစ်ပွေးဆင်ခြင် အင်တန်လောက်သောက်၊ ပိုးရှိမြောက်လည်း၊  
ပျောက်လွန်သည့်ပြင်၊ နာသောရင်လျှင်၊ ရှေးသွင်မနာ၊ ငြိမ်းချမ်း  
သာသည်။ ၊ ရောဂါကုန်စင် တွင်းတွင်းတည်း။

လုံ့လလွတ်ကင်း၊ ပေါ့တန် ခြင်းကြောင့်၊ မီးတွင်းကပင်၊  
ခွေးမမြင်၍၊ ပူပင်တဝ၊ မရသားမြေး၊ မမွေးရရှာ၊ ကြောင်းရင်း  
စွာသည်၊ ကြမ္မာတချက်၊ ပါရဂူဟု၊ နှိပ်စက်ခံမှု၊ ဖြစ်တွေ  
တခု ဟောတုဖြင့်အား၊ တပါးပါးကြောင့်၊ ဘဝလေးဖြာ၊ မီးပမာ  
သို့ မရာမအမ်း၊ ပုခွံလမ်းသော၊ ဇောင်ချမ်းအရွက် စမုန်နက်နှင့်  
ဆားချက်လှော်ညှိ၊ အမျှစီကို၊ နှမ်းဆီဆွတ်လျက်၊ ကြိတ်ကြေ  
ညက်သော်၊ ခြေလက်အစုံ၊ လိမ်း၍ရှိမှ၊ လုံ့လုံ့ထားပြီး၊ ခွေးလို  
စီးအောင်၊ ယဉ်ဖိုးသင့်ရာ၊ ဆေးလျော်စွာကို၊ သောက်ကာ  
ခွေးအောင်းထွက်မှကောင်းရှင်၊ နည်းဟောင်းရှိတိုင်း၊ မီးယပ်  
ပိုင်းကို၊ မခိုင်းမမျှ၊ မခိုင်းယဉ်အောင်၊ ဆိုစဉ်ဖို့ဖို့၊ နိဒါန်းစီ၍၊  
ပီပီလေးငြိမ့်၊ မှာနှစ်သိမ့်သည်။ ၊ မှတ်စိမ့်နောင်သို့ မြှော်တင်း  
တည်း။

နယမာလာကျမ်း ပဌမကဏ္ဍ  
ပြီး၏။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၈၈

၂-နယမာလာကျမ်း

## ၂-ဒုတိယကဏ္ဍ

### ၆-မြစ်ချင်းပြီး မြွေကိုက်၊ ခွေးရူးကိုက်ဆေး

ဆေးမြစ်ချင်းပြီး၊ သပ္ပတ်ကြီးဟု၊ တသီးထူးလည်း၊ ပင်စည်  
ဝေရွန်း၊ ညွှန်လန်းလန်းကို၊ ဆန်ပန်းကြမြောက်၊ ညဦးရောက်၍၊  
မိုးသောက်သောခါ၊ ရက်သောရာနှင့်၊ အင်္ဂါနှစ်ရက်၊ တချက်  
ချက်တွင်၊ ရွှေ့မျက်နှာက၊ မြစ်မူလကို၊ အရယူလျက်၊ သံဆက်  
ခဲ့ပေ၊ လေးစိတ်ဝေ၍၊ နှစ်ထွေဆေးမှာ၊ မျက်စိနာတို့၊ နှစ်မြာ  
ဆေးကျန်၊ တိုက်ပွတ်ရန်ဟု၊ ဝေဘန်ပြီးရောင်း၊ ဝရုတ်ကောင်း  
လည်း၊ များတောင်းယဉ်စေ၊ ဆေးလေးထွေမှာ၊ ပါလေသည်  
ချည်း၊ မြွေကိုက်သည်းသော်၊ သုတ်လည်းသုတ်မြောက်၊ သောက်  
လည်းသောက်ရာ၊ နှာ၊ မျက်စဉ်းခတ်၊ ပေးကုလတ်လေ့၊ တရပ်  
တထူး၊ နာတဦးကား၊ ခွေးရူးကိုက်မှု၊ ပူပူရွှေရွှေ၊ မီးပေါက်စေမှု၊  
လင်းလေ့ပတိုင်းဆံ၊ နှစ်တန်ဆေးမြတ်၊ တမတ်ဗီယူ၊ အောက်မ  
မြဲမြစ်၊ သက်ရင်းမြစ်နှောက်၊ ခွေးတောက်မြစ်ကား၊ သုံးပါးအညီ၊  
တဝဲစီတည့်၊ ကြက်သွန်နီခေါင်း၊ ညက်စေပေါင်း၍၊ သန်းလျက်  
ကောင်းတဆယ်၊ ဆန်တဆယ်ကို၊ မှန်နယ်ပြီးသော်၊ ခုနစ်လျော်  
အောင်၊ ကြော်ဆီတဆယ်၊ ချိန်တွယ်ရေတွက်၊ မှံတရှက်လျှင်၊  
တရက်စားမှန်၊ မပြန်သရွေ့၊ နွေတိုင်းစားစေ၊ ပြန်မှနေလေ့၊  
ထွေထွေချီချီ၊ မရှောင်ကြဉ်ဘဲ၊ တောဇဉ်ထွေပြား၊ အပါးပါး  
လည်း၊ မှံစားရက်တွင်း၊ မငြင်းစားစေ၊ ချမ်းသာလေ၏၊ တထွေ  
တထူးနည်းတဦးလည်း၊ ခွေးရူးကိုက်စ၊ မပြန်ရအောင်၊ ပြန်မှ  
မြစ်လျှင်၊ မသေရှင်အောင်၊ ဂုဏ်အင်မောက်မို၊ နည်းကိုဆိုအံ့၊  
ရှိုင်းမိုးမြင်းသီလာ၊ ဆေးဒန်၊ ဝါနှင့်၊ သုံးမြာညီကြောင်း၊ အမှု  
ပေါင်း၍၊ ရွာစောင်းကြီးမြတ်၊ အစေးဆွတ်လျက်၊ ကြိတ်လတ်  
ညက်စွာ၊ တောင့်ထားရာ၏၊ လိုခါယခင်၊ အစေးပင်တည့်၊ ဖျော်  
ချင်ပြီးမှ၊ လေးသစ်မျှလေ့၊ ကိုက်စဉ်သည်၊ တပတ်လည်ကို၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ဒုတိယကဏ္ဍ

၈၉

ဆေးရည်လိမ်းကျံ၊ အသွေခံ၍၊ သံပူ၊ ငွေပူ၊ ရွှေပူရရာ၊ ဆေး  
ပေါ်မှာလျှင်၊ နံ့စွာသာပေါက်၊ ဘယ်လောက်ဆေးမှု၊ မပေး  
ရဟု၊ တွေးဆရည်ရောင်၊ မပူလောင်သည်။ ။နောက်နောင်  
မဘောက်မလွှဲတည်း။

## ၇-သူငယ်နာနှင့် ဝေလျဉ်းသော ဆေးတို့ကို ဖြေခြင်း

တေဇောဟေတု၊ အကြောင်းပြု၍၊ ငယ်နာသုမှာ၊ နီကျာရဲရဲ၊  
ပေါက်ပြီလေအောင်၊ အပူလောင်သော်၊ ပညောင်ညောင်ကြွတ်  
ပညတ်တဆန်း၊ ရေသဖန် ရင်းရည်၊ ခေါက်ချည်း လေးဦး၊  
စန္ဒကူး၊ နွယ်ချို၊ ခေါ်ဆိုသည်၊ ဝတ်ဆံမှာမူ၊ ကြာတံဆိပ်သွင်း၊  
ပန်းရင်းယဉ်မှီး၊ ကြာသီးဆံဘက်၊ ထန်းလျက်မျှစီ၊ ညက်ပီပီကို၊  
ထိုနီရဲရဲ၊ ပေါက်ပြီသည်မှာ၊ သုတ်လိမ်းရာ၏၊ ကြောင်းချာတဝ၊  
အောက်ကစ၍၊ ခဏမကြာ၊ မနေသာအောင်၊ လှင်စွာရိပ်ရိပ်၊  
တိမ်လိပ်တိမ်တောင်၊ တက်သောယောင်သို့၊ ပူလောင်လှုပ်လှုပ်၊  
နာစွဲကပ်၍၊ မရပ်မတည်၊ ဝိပွဲစည်သော်၊ ရေကြည်ကန်စွန်း၊  
ရွက်ချွန်းချွန်းနှင့်၊ ရက်ကျွန်းမရှည်၊ ထမင်းရည်ကို၊ သာကြည်  
ရှိုင်းရှိုင်း၊ ဖြို၍လိမ်းက၊ အေးငြိမ်းလွယ်ကူ၊ ပန်းနှယ်ကြွသည်။ ။  
ငယ်သူမိခင်သက်နှင်းတည်း။

သူငယ်တနည်း၊ ဝမ်းလည်းမသိမ်း၊ မခန့်မကျွန်း၊ မရွန်း  
မပြောင်၊ တရှောင်ရှောင်နှင့်၊ ဝမ်းရောင်ဖောကျ၊ ပိန်မဝသော်၊  
သားလွှကျေးဇူး၊ ညွန့်ဖူးလူလူ၊ ပင်လုံးယူ၍၊ ဆားဖြူနိုင်းချင်း၊  
လှော်သင်းလျက်စေ၊ နည်းတထွေကား၊ လင်းလေ၊ ဆိတ်ဖူး၊  
နည်းထူးစမုန်နက်၊ ဖြူထုံးကြက်သွန်၊ ဆေးမွန်အမျှ၊ လေးဝ  
လေးတူ၊ ဆားဖြူဖြူကို၊ ထည့်ယူစေလို၊ ကနဲခိုဆံ၊ အတန်အရာ၊  
ထည့်ပြီးခါမှ၊ မီးမှာကျွမ်းလှော်၊ လျက်စေသော်မူ၊ နံစော်ဝမ်းပုပ်  
ဖေါ်ရပ်ဖေါ်ရောင်၊ မသောင်မသာ၊ ရေစာမဖြန့်၊ သူငယ်ပိန်တို့၊  
ကာယိမြွေ၊ မထွေမပြား၊ ဝံ့ထွား၍၊ တပါးထိုမှ၊ အာလောကတို့

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၉၀

၂-နယမာလာကျမ်း

မရစပါ၊ မှိတ်၍လာလျှင်၊ မျက်နှာမျက်စိ၊ မဖွင့်ရှိမှ၊ ပုတီးဖုဖု  
နားရင်းပူးအောင်၊ နှစ်ဦးနဲ့သာ၊ ကြာကြာမရပ်၊ ထပ်ထပ်  
လိမ်းမ၊ မလင်းရအောင်၊ အေးမြရိပ်ငြိမ်း၊ ကာတင်းတိမ်ဖြင့်၊  
သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့၊ ထား၍တသွယ်၊ ဆေးနီငယ်ကို၊ ဝမ်းလွယ်  
သော်ပေး၊ ရေကျက်အေးနှင့်၊ ထိုဆေးကိုပင်၊ ခိုင်လျှင်ရေချမ်း၊  
ဘော်၍ကမ်းက ကြော့ကြမ်းမာစောင်၊ နေမီးရောင်ကို၊  
ပြောင်ပြောင်ကြည့်ဝံ့၊ တင်းတင်းတည်း။

ဆေးနီငယ်ကား၊ ရွှေနှယ်တူနှိုင်း၊ အင်တိုင်းဆေးနီ၊ မူလီ  
ဣဿရ၊ ပရုပ်စသည်၊ ပန်းမ၊ ပန်းနု၊ ကြဇု၊ ဆေးပလံ၊ ကျော်သံ  
အုံလောက်၊ လက်ထုတ်ခေါက်ထည့်၊ ရာမြောက်ရှစ်သွယ်၊ မျှချိန်  
တွယ်၍ ကြိတ်နယ်ညက်က၊ အော့ဝမ်းကျဉ်း သည်းလှပြင်းထန်၊  
ရှိသည်မှန်မှ၊ ဗုဒ္ဓန်တီကျစ်၊ မီးမှာပစ်၍၊ ပူချစ်ဆဲဆဲ၊ နီရဲရဲကို၊  
ရေထဲသို့ချ၊ အေးလှအောင်နေ၊ ထိုသည့်ရေနှင့်၊ တိုက်လေဘခန်း  
အပူငန်းကြောင့်၊ လှမွန်းမသိ၊ သန္နိပါတ၊ ပူဝင်ထွ၍၊ ရင်ဝ  
ခုန်သော်၊ မေးခေမကြား၊ စကားမပြန်၊ မပြောမှန်လျှင်၊  
ရေဆန်ဆေးရည်၊ ဆားလှော်ရည်နှင့်၊ တမည်ရေချက်၊ တွက်ချင့်  
ရွှေနောက်၊ ဝမ်းကိုထောက်၍၊ တိုက်သောက်ပေးဘွယ်၊ ဣဏ်  
ရေးချယ်လေဘု၊ သူငယ်ဝမ်းဘော၊ ဝမ်းကြောဟင်းမာ၊ လိမ်း  
ဆေးမှာကား၊ ခါးစွာဖုံးဆေး၊ ဖြဲဖွေးကြက်သွန်၊ နက်လွန်စမုန်၊  
နီတုံဆိတ်ဖူး၊ မတူးလင်းလေ၊ ငါးပါးရေ၍၊ မျှစေစုပေါင်း၊  
ကြိတ်ကြေရှောင်းမှ၊ အဟောင်းဆီဘူး၊ သည်အထူးကို၊ မယ်မြူး  
မီးတွင်၊ ရအောင်ကင်၍၊ ယခင်ဆေးကျော်၊ နှောဖျော်၍နယ်၊  
သူငယ်တချက်၊ ဆီးမထွက်၍၊ ခက်သော်တချို့၊ ပဲစိပ်နီကို၊ ခုနစ်လီ  
ဖြောင့်ဖြောင့်၊ အသက်အောင့်လျက်၊ မနှောင့်မနှေး၊ ရေနှင့်  
သွေး၍၊ အေးအေးလျက်စေ၊ တထွေလျှာနာ၊ လျှာထွက်  
ခါလည်း၊ နီကျာပဲစိပ်၊ သလိပ်နှင့်မြို့၊ ဆေးနှယ်ချိုနှင့်၊ ကျောက်ကို  
ယှဉ်ဘိ၊ စပါးကြီးသည်မြေ၊ ဆေးသုံးထွေကို၊ ရေနှင့်သွင်း၍၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ခုတိယကဏ္ဍ

၉၁

ပွတ်ဆေးသုတ်ထား၊ နည်းတပါးမှလက်ချားမီးဖုတ်၊ နယ်သုတ်  
လိမ်းပွတ် မှန်မချွတ်သည်။ လွတ်မည်အကယ်စင်းစင်းတည်း။

သူငယ်ဝမ်းသွေး၊ ဆင်းသော်ပေးဘို့၊ စားဆေးသို့လျှင်၊  
မိသလင်ကို၊ အပင်မှာနုတ်၊ ကျွဲချီဖုတ်နှင့်၊ အဟုတ်ပျားဖျော်၊  
စားစေလျော်၏၊ ဆေးကျော်တထောင့်၊ သက်ကိုစောင့်သည်၊  
မြင်းခေါင်းနှာရောင်၊ ရန်ကြီးအောင်နှင့်၊ နာရှောင်ပယ်ဆုတ်၊  
လက်ထုတ်ဆားလျော်၊ အမျှဘော်၍၊ ကျောက်ပေါ်သန္တရာ၊  
ဆွတ်ကြိတ်မှာ၏၊ လုံးကာဆီးကင်း၊ ဆီးရွမ်းပျဉ်းလောက်၊  
ဝမ်းဆင်းသရွေ့၊ တနေသုံးခါစားစေရ၏၊ ဝမ်းနာဝမ်းကိုက်၊  
ဝမ်းကျလိုက်နှင့်၊ မြင်းသရိုက်လေချပ်၊ အပူငုပ်သော်၊ ဝမ်းပုပ်  
ပိတ်ကြောင်၊ ပိတ်သွေးဆောင်လွင်၊ မရွှောင်နှင့်ပေး၊ ညှစ်ရ  
သေးမှ၊ ဆေးနှင့်ဆားလျော်၊ ခိုင်းချင်းဖျော်၍၊ ပေးသော်  
လွတ်လွယ်မချုပ်ချယ်သည်။ ကြီးငယ်သူလတ်တသင်းတည်း။

သူငယ်အတွင်း၊ ပူပြင်းချုပ်ချုပ်၊ တေဇောလျှင်၍၊ အဆုပ်  
သည်းမြောက်၊ ရေသောက်မပြယ်၊ သေဘွယ်ဘုန်း၊ လွန်ပင်  
ပန်းသော်၊ ဆေးဝန်းကား၊ ခွေးမှာလက်ချား၊ တိကားရဇ္ဇ၊  
စတုက္ခမ်းညွှန်း၊ အခွန်မကျယ်၊ ဆေးလေးသွယ်ကို၊ ကျောက်ဝယ်  
ရေချမ်း၊ ဆွတ်ခါဆမ်း၍၊ ကြိုးပန်းကြိတ်စေ၊ စုန်ဆန်ရေနှင့်၊  
တိုက်လေအပြီး၊ လှကြီးလည်းရ၊ ထိုမှထူးလည်၊ ထိုးနှင့်တည်  
သည့်ရေကြည်မြတ်၊ ဆေးဝန်းခဲကို၊ စိမ်မြဲတိုက်လေ၊ တထွေ  
သူငယ်၊ ကိုယ်ဝယ်တွင်းပ၊ မချမ်းမြတ်၊ ငမ်းကျ ဝမ်းပူ၊ ရှိမူ  
ဆေးကား၊ ချင်းရာဘောင်ပုံ၊ ဆီးညှိလဲနှင့်၊ ဘေးမဲ့ရန်ကင်း၊  
ပိတ်သင်းကပ်ပါ၊ မြစ်ချင်းလွှာ၍၊ ချိန်မှာမထူး၊ ဆေးလေးဦးကို၊  
စန္ဒကူးနောက်ပိတ်၊ ကဲ၍ကြိတ်မှ တဆိတ်စီခြင်း၊ ဆီးကင်းမျှသာ  
လုံးစေရ၏၊ လွန်စွာအပူ၊ ဝမ်းခိုင်သူကို၊ ဆန်မြဲရေဆေး၊  
ရည်နှင့်ပေးလေ့၊ ဝမ်းရူးမလုံ၊ ဖြစ်သူကြိုမှ၊ တပုံရေကျက်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၉၅

၂-နယမာလာကျမ်း

အေးစက်စက်နှင့်၊ ဖျော်လျက်တိုက်လေ၊ တထွေမြစ်ချင်း၊ ဆေး  
ပိတ်သင်းကို၊ ဝမ်းဆင်းမည်ကြာ ယူသူမှာ၌၊ တိုက်ကာ မနွေး၊  
ရေကျက်အေးနှင့်၊ အရေးယူလေ၊ ကျော်ဝှန်ဝေသည်။ ။  
ထောင်ငွေထိုက်သည့် ဆေးမင်းတည်း။

ထိုမှတုံ့ပြီး၊ တနည်းသိသော၊ ကာရဝိသေတော၊ ဗျောသာ  
စိတြ၊ ဤဆေးစကို၊ အမျှပေါင်းတော်၊ ချိန်ခါသော်မှ၊ ဆားလှော်  
တဘက်၊ ညီအောင်စက်မှ၊ ကျောက်ထက်ကျေကျေ၊ ကြိတ်နှော  
ချေ၍၊ မှန်စေရမည်၊ ရှောက်သီးရည်နှင့်၊ သာကြည်မြိုက်မြိုက်၊  
ဝင်အောင်တိုက်က၊ ဝမ်းကိုက်လူငယ်၊ တအယ်အယ်နှင့်၊ ကိုး  
ကွယ်ရာမဲ့၊ နာဂိုခွဲလည်း၊ အိုးဘဲ၊ ဆေးမြတ်၊ အာပေါဇာတ်သို့၊  
ရောက်တတ်ပဒစ၊ ကျေကျေချေ၍၊ အကြေသို့ဆင်း၊ ပိတ်လွတ်  
ကင်း၏၊ ဝမ်းမြင်းသရိုက်၊ ဖြစ်လည်းတိုက်လေ့၊ ပိတ်ကိုက်  
ဟုတ်ဘဲ၊ အမြဲဝမ်းမှာ၊ မခိုင်မာ၍၊ ကျသောကျသော်၊ ဆေးခြောက်  
တော်မှာ၊ ဆားလှော်လွန်ထ၊ မကဲရသည်။ ။ သတ္တချိန်တူ  
နိုင်ချင်းတည်း။

တပဆေးအစ၊ ဆီးညိုမြဲနှင့်၊ နာမခေ်တွင်၊ သင်းဝင်  
ပေါက်ဖြူ၊ နက်မှုဇောင်ချမ်း၊ ရောမြှမ်းမလွှဲ၊ ဆေးပလံ၊ မိုးနံ၊  
မူလံသမ၊ ခြောက်ပါးမျှသာ၊ ကဲထစန္ဒကူး၊ မင်းမူဦးမှ၊ အထူး  
ညက်စေ၊ အန်ထွေဝမ်းကျ၊ ကုမာရတို့၊ ပူလှကျောဝမ်း၊ မချမ်း  
ထို့တူ၊ ကြီးသူမရွေး၊ လွတ်ငြိမ်းအေးအောင်၊ ဆန်ဆေးရေဖျော်၊  
ဆန်လှော်ရည်ဖြင့်၊ လိုရာသင့်၏၊ ရှည်မြင့်ကာလ၊ ဝမ်းကျ  
ဝမ်းလား၊ အဖျားအပူ၊ ဖြစ်မှုရေကျက်၊ အေးစက်စက်နှင့်၊ ဆေး  
ချက်ပြုလေ၊ သောက်စေခွင့်ပြု၊ နည်းတခုကား၊ ရန္တ၊ ဂန္ထီ၊ ကာရ  
ဝိစိတြ၊ ကိသ္မဇာလာ၊ ဆားမှာအလှော်၊ ငါးတော်လေးတူ၊  
ဗီးဖြူခြောက်ကား၊ အားလုံးနိုင်ချင်း၊ ညက်စေလျှင်းမှ၊ ဆီးကင်း  
ခန့်လုံး၊ လျော်စွာသုံးလေ့၊ ရက်ဆုံးမမြင်၊ ပူပင်ဝမ်းကျ၊ ဖျီအန်  
ရလျက်၊ နှုတ်ကမမြန်၊ ကြံလီပိန်ကင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ဒုတိယကဏ္ဍ

၉၃

ဓာတ်ကင်းဓာတ်ဆိပ်၊ သလိပ်မရှင်၊ ဝမ်းပုပ်မြင်သော်၊ စင်စင်  
ကြယ်ကြယ်၊ ချမ်းသာလွယ်၏၊ ကြီးငယ်ရွေးသုံး၊ ဂုဏ်ကျေးဇူး  
ကြောင့်၊ ဆယ်မှူးသန်သန်၊ လျှော်စင်မှန်သည်။ ရာတန်ဆေးမျှား  
သနင်းတည်း။

ဆေးနဂရာနိဒါန်းမှာကား၊ ငါးဖြာစမှန်၊ သုံးပုံစပ်စု၊ ဆေးပု  
ပညာလင်း၊ ကန်ချုပ်သွင်း၍၊ နိုင်းချင်းစုထား၊ ဆုံတပါးတည့်၊  
အားလုံးလေတူးကြဒုယူ၍၊ မင်းမူစေမှ၊ ဌာဒသ၏၊ အမျှထပ်ဆင့်၊  
အပွင့်ဇာဒိပ္ပိုလ်၊ ထိုတေရသ၊ အမျှဆေးမှာ၊ ဇာတိဖလ၊ စုဌသ၏  
အမျှလေးညှင်း၊ ဤယင်းစုရုံး၊ ဆေးအားလုံးကို၊ သုံးဘို့ခွဲဝေ၊  
ညီစေသမျှ၊ ဆေးတစုနှင့်၊ ကနုကမ္ဘာ၊ မှန်စွာအညီ၊ ဆေးတလီနှင့်၊  
ချိန်မှီ ပန်းနု၊ တစုအလေး၊ သိန္ဓောဆေးတည့်၊ စည်းဝေး  
ပေါင်းကာ၊ ဆုံ၍ဖြာကို၊ ညက်စွာကြိတ်ထား၊ ပူဖျားချမ်းဖျား၊  
ယောက်ျား မိန်းမ၊ ဝမ်းကူအော့အံ၊ ခွဲဆန်ခွဲတက်၊ မြေလက်  
အေးပူ၊ ငယ်သူညှိုးမြိန်၊ မကျန်းမခန့်၊ မသန့်ဝမ်းပုပ်၊ အမွှေး  
စုတ်နှင့်၊ လျှာနှုတ်မမြိန်၊ ကိုယ်ပိန်ခေါင်းဝ၊ ရင်ကရွဲသံ၊ တည့်ည့်  
သော်၊ ညယ် မိုးသောက်၊ အင်ကို ထောက်၍၊ ရွေးလောက်  
ဆေးလုံး၊ သုံးကာကြီးသူ၊ ငယ်မူတစ်နှစ်၊ ပေးရန်ဖြစ်သည်။  
တွက်စစ်မျှော်ရှုအလင်းတည်း။

သုငယ်ဝမ်းကျ၊ ဝမ်းလားရ၍၊ နေ့လတာရည်၊ မှန်သည်မရှိ၊  
ကထိကအောက်၊ မတောက်ဝမ်းမီး၊ မြို့ဆီး မြို့ဆပ်၊ မနပ်ရောင်  
ဘော၊ တေဇောသီတံ၊ အဓိကမူ၊ နံလှလင်းလေ၊ မြွေရေလဲယူ၊  
ဆေးသုငယ်ချက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်နှင့်၊ စမုန်နက်သွင်း၊ နန္ဒင်း  
စိမ်းဝါ၊ ဆေးခြောက်ဖြာကို၊ ညက်စွာ ကြိတ်မှ၊ ဆီး ကင်း မျှ  
လောက်၊ လုံးထ ရေနှေး၊ ရေကျက်အေးနှင့်၊ တိုက် ပေး ရှိ၊  
နည်းတကွမူ၊ အင်တွဲ၊ သွေတာ၊ ဝေလာ ကာရပ်၊ ကြိတ်ဘိမျှစီ၊  
ပျားဒေါ်လီနှင့်၊ တချီရေနှေး၊ ရရာပေးက၊ ပိတ်သွေးဝမ်းဆင်း၊  
ပျောက်လွတ်ကင်း၏၊ ပန်းချင်း ဘောင်ဇလပ်၊ ပညတ်အထီး။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၉၄

၂-နယမာလာကျမ်း

ကြာသီးဆံဝါ၊ ဝတ်ဆံမှာမူ၊ ပဗ္ဗမ္မာကံကော်၊ နှစ်ဘော်နံ့သာ၊  
ခုနစ်ဖြာကို၊ ကောင်းစွာမျှရ၊ အမှုန်ပြု၍၊ ငယ်နုသောသူ၊ ဝမ်းပူ  
ရင်ပူ၊ ရင်ခုန်ဟူသော်၊ ရေပြုဆန်ဆေး၊ ရည်နှင့်ပေးလော့၊ ဖွေး  
ဖွေးနစ်နစ်၊ နွားနို့၊ သစ်နှင့်ဖြစ်လည်းကောင်း၊ စွာ ချမ်းငြိမ်းရာ၏၊  
မည်သာဥသီရ၊ စန္ဒနဟု၊ နာမတံဆိပ်၊ ထွက်အထိပ်သည်။ ။  
ကြောက်ရိပ်မျက်ချည် တကွင်းတည်း။

ဂေါမုတ္တဆေး၊ မြတ်လေး ကြည်ယုံ၊ မြို့နယ်လုံသည်၊ စမုန်  
ငါးမျိုး၊ ကတိုးကြောင်သို၊ ရှိန်းခိုလက်ချား၊ ကျားနို့၊ တမြိတ်စေ၊  
ဘိပ်မွေ့၊ ဗလော၊ ဇာတိပြုလ်၊ လေးညှင်း၊ ရှိန်ပြင်း နံ့မွန်၊  
ကြက်သွန်ကားဥေး၊ ဆေးခန်း၊ ကန်တိုက်၊ မှတ်ပိုက်မှုမီ ဆွဲကိုး  
လံကို၊ မြို့နီ မဟုတ်၊ နွားနက်မှတ်မှာ၊ တသုတ်စိမ်း၍၊ ရက်လည်  
စေ့သော်၊ မွေ့စေ့ရမည်၊ အကျိုးသည်ကား၊ လူ့ပြည် ဌာန၊  
မျက်နှာချွန်၊ နေ့လမပြင်း၊ တရှင်းရှင်းတည်း၊ ဝိုခြင်းညံ့ညံ့ အသံ  
နာခြင်း အလျင်းမထွက်၊ မည်းနက်နှုတ်ခင်း၊ ခိုင်ကြမ်းဦးလည်  
ရှင်ကြည် မပြုံး၊ ကိုယ်လုံး တောင့်မာ၊ အရှောက် နာသော်၊  
ဝမ်းမှာရောင်ဘိ၊ မျက်စိမှိတ်တုတ်၊ ဝမ်းပုပ်လျှာကပ်၊ အရပ်ရပ်ကို  
ပိုးဟပ်ချေးတန်၊ တမြိတ်ဆံမျှ၊ အားအန် ချင့်ထောက်၊ တိုက်  
သောက်စေချင်၊ မုတ်ယခင်နှင့်၊ ပြင်ကလည်းလိမ်း၊ ချမ်းသာ  
ငြိမ်းသည်။ ။ မတ်မ်းသိမ်မွေ့ ဖြည်းညှင်းတည်း။

သတ္တိသဆေး၊ ဆိုရေးလုံးစုံ၊ နိဒါန်းမြိပ်မ့် မေန်မျိုးငါးပါး၊  
လက်ချား၊ နွားမြေ၊ လင်းလေ၊ ဆိတ်ပု၊ နံ့မြူးရှိန်းခို၊ ဇာတိပြုလ်  
လေးညှင်း၊ ဝက်မြေရင်း၊ ဆေးခန်း၊ မည်မှန်းကန်ဝါ၊ ကြောင်လျှာ  
တပဆေး၊ မြသွေးညောင်ညို၊ ကုတ္တို၊ ထိန်၊ ထန်း၊ သဖန်း  
သပြေ၊ ကေရာဇ်၊ မိုးနံ့၊ ခံလည်းနှစ်ပါး၊ ဆီးရှားခတက်၊ ဇောင်  
ချမ်းဘက်မှာလက်ထုတ်၊ ဆူးခေါက်၊ မြပေါက်သင်းဝင်းခေါ်တွင်  
အော်လုံး၊ ကျော်သဲအုန်းမြစ်၊ ထနောင်းမြစ်တည့်၊ တွက်စစ်  
ယဉ္ဇဝ၊ သတ္တိသကို၊ အမျှညီကြောင်း၊ စုပေါင်းရမည်၊ ပုန်းရည်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ခုတိယကဏ္ဍ

၉၅

ဖွန်း၍၊ ကြိတ်ညက် ဓမ္မသော်၊ လဲစေပမာ၊ လုံးစေရာ၏။  
သုငယ်နာထွေထွေ၊ လက်မြေကုတ်ကုတ်၊ ဦးလည်လှုပ်သော်၊  
ကြောရုပ်စောင်းဝှဲ၊ ရုံး၍တခြမ်း၊ မျက်ဖြူလှမ်းသော်၊ ရင်ဝမ်း  
ပြည့်အယ်၊ တသွယ်လက်မြေ၊ တဘက်သေသော်၊ စာရေမလှမ်း၊  
နှုတ်ခမ်းစပ်စပ်၊ လန့်ဖျပ်ငိုမျော၊ ကော့ကော့ရင်ကား၊  
ရေသောက် များသော်၊ အဖျားစသည်၊ အတည်တည်ကို။ ။  
သာကြည်ပေးလေ ဆက်သွင်းတည်း။

ခွဲငန်းဆေးကား၊ ငါးပါးစမှန်၊ သုံးပုံစက်စု၊ ဆေးစုပညား၊  
ဤဆယ်ပါးကို၊ မပြားချိန်လီ၊ သုံးရွေးစီလျှင်၊ အညီညွတ်ပြီ၊  
ကြံတမတ် ဆေးမြတ်လေးညွှင်း၊ နှစ်မတ်သွင်းလျက်၊ မပွင်း  
စေလို၊ ဇာတိပျိုလ်သီး၊ တကျပ်မှီး၍၊ ချိန်ပြီးသောခါ၊ ဇာတိပျိုလ်  
ပွင့်နှစ်ကျပ်ဆင့်မှတ်၊ မြောက်မြင့်သိန္ဓော၊ ထည့်နှောလေးကျပ်၊  
ဘက်စပ်စုပေး၊ ငမိုးဆေးမူ၊ ရှစ်ကျပ်ယူ၍၊ မြဲသိုညက်စွာ၊  
မှန်ထားရာ၏၊ မေးအာခိုင်၍၊ သွားစေ့ပျံ့အန်၊ ခွဲသန်ခွဲတက်၊  
ကိုယ်အေးစက်သော်၊ နေချက်မှိန်းမှိန်း၊ စက်ထိန်းမသာ သုငယ်  
စွာတို၊ ငန်းနာခွဲပြတ်၊ သန့်ပါတ်၍၊ ဆတ်ဆတ်မှချ လွတ်နေ  
ကြတည်း၊ နာမရှိန်ဖြူ၊ ကျော်ထိန်ဆူသည်။ ။ စိန်တူဘောက်ပ  
ထိန်ဝင်းတည်း။

ကြွေကလုံးကို၊ မီးဖိုမှာတုတ်၊ ရွေးဆံမြတ်ကို၊ ခွံနုတ်၍ခွာ၊  
ဖြူစင်စွာနှင့်၊ မဟာကာကြီး၊ တသီးပဲပိပ်နီ၊ အမျှစီကို၊ အညီ  
ဖြောင့်ဖြောင့်၊ ကျောက်လေးထောင့်မှာ၊ နှစ်သောင့်နှစ်သက်၊  
ကွမ်းလက်ဘက်နှင့်၊ ပန်းခက်ဆန်စင်၊ ရွှေငွေတင်၍၊ အောင်  
မင်္ဂလာ၊ ညက်စေရာ၏ သူနာခိုင်ပြီး၊ အတန်ကြီးပူ၊ အသီးတမြတ်  
ဆိတ်စိငယ်သေး၊ ပိုးဟပ်ချေးခန့် ခွန့်ပေးရသော်၊ ဖွပ်ဆေး  
လျော်သို၊ နံစော်အပုပ်၊ စက်ဆုပ် ဘွယ်ရှောင်၊ မခကောင်း  
သမျှ၊ အကုန်ကျ၍ စင်မှသော်သာ၊ ရပ်လေရာသည်။ ။ ပမာ  
ထုံးထည့်နန္ဒင်းတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၉၆

၂-နယမာလာကျမ်း

သူငယ်တို့မှာ ရောဂါကြီးမြင့်၊ ငန်းဆိပ်သင့်လည်း၊ နှာနှင့်  
မျက်စဉ်း၊ မချဉ်းရာချေ၊ ပြွဲစေလော့၊ မနေမျက်စဉ်း၊ နှာနှင့်  
ချဉ်း၍၊ စပ်ဖျဉ်းခံခက်၊ အရေးပျက်သော်၊ အထက်သွေးလေ၊  
ပျက်တတ်ချေ၏၊ မှတ်တွေသည်၊ ကြင်သူနာသည်၊ ဘယ်ညာ  
မသွဉ်၊ ဘီလူးကြည့်သို့၊ တည့်တည့်မငိုက်၊ စိန်းစိန်းစိုက်၍၊  
တိုက်ရိုက်တူ၍၊ ကြည့်လတ်မှကား၊ ထိုသူရှင်မည်၊ မယုံကြည်လင့်  
ယင်းသည်ကိုသို့၊ ဖြစ်သူတို့လည်း၊ ရှေးဘိုးအခါ၊ မျက်စဉ်းနှာ  
ကြောင့်၊ ဖြစ်ရာသတတ်၊ မြန်လတ်လတ်လျှင်၊ ရေငယ်မှတ်ထွ၊  
ဝမ်းကျအော့နာ၊ ဖြစ်သူမှာလည်း၊ ချမ်းသာငြိမ်သက်၊ အိပ်စက်  
မွေ့လျော်၊ တရေးပျော်မှ၊ စားသော်ကျွေးမွေး၊ ထမင်းပေး  
သော်၊ စက်မွေးမွေ့လျော်၊ မပျော်နိုင်ခင်၊ ထမင်းဝင်းကာလှင်  
လျှင်မချွတ်၊ သေဆုံးတတ်သည်၊ လတ်လတ်နေည အတွင်း  
တည်း။

ဝမ်းရောင် ဝမ်းဘော၊ ဝမ်းကြော တင်းတောင့်၊ လေချုပ်  
အောင့်၍၊ မိကောင်း သက်ဝေ၊ ငိုလေလေနှင့်၊ မနေသာဘိ၊  
မခံနိုင်သော်၊ ကာရပ်လောနာ၊ ပဇာဟိဂုံ၊ သမစု၍၊ ဣက်ပြုဇဏ္ဍာ၊  
ဆီတေလံနှင့်၊ လိမ်းကျ ဝမ်းလုံး၊ သုံးသုံးသပ်သပ်၊ နယ်စေအပ်  
၏၊ တရပ်တသီး၊ ဝမ်းဆီးချုပ်တင်း ဝမ်းဘောမြင်းနှင့်၊ အခင်း  
ရောက်သူ၊ မဲ့သည်းအူကို၊ ရွေးဖြူမြစ်သေး၊ ကြွက်ချေးရိန်းမို၊  
ခေါ်ဆိုတထူး၊ ဆိပ်ဖူး လင်းလေ၊ နီတွေဝဲစိပ်၊ အပျူကြိတ်၍၊  
အတိတ်ကနယ်၊ ဆီနှင့်နယ်မှ၊ ပျောက်ပြယ် ချမ်းမြေ့၊ ဤတွင်  
၍ကား၊ စုံစေစွာမြို့၊ သူငယ်တို့ကို၊ ကုတို့ကုပ်၊ ပြီးပြည့်စုံသည်။  
ဥသုခင်းခင်းကျင်းကျင်းတည်း။

( သူငယ်နာခန်း ပြီး၏ )

နယမာလာကျမ်း၊ ဂုတိယကဏ္ဍပြီး၏။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃-တတိယကဏ္ဍ

၉၇

## ၃-တတိယကဏ္ဍ

### ဂ-ဖျားခြင်းသုံးပါးကို ပြဆိုခြင်း

သံလိပ်ချိန်က၊ စ၍ပုဂ္ဂိုလ်၊ သွေးချိန်မဆက်၊ အဖျားသက်မှ၊  
ပျောက်ပညတ်၊ သွေးချိန်စပ်အောင်၊ မရပ်ဖျားမှ၊ ခွေးဝန်းဟူ၏၊  
အပူမပြေးမအေးနေ၍၊ သည်းခြေချိန်ရောက်၊ ဖျားမပျောက်ဘဲ၊  
ဆက်မြောက်ပူလတ်၊ သန္တီပါတ်ဟု၊ အမှတ်သညာ၊ ထိုပမာသို့၊  
သွေးခါသည်းခြေ၊ လေအပုပ်ချိန်၊ ပူချိန်အစ၊ ဖျားသမျှလည်း၊  
နှိုင်းဆပုံတူ၊ ရွေးနည်းယူလော့၊ အပူဖျားရှိန်၊ တချိန်ပျောက်၊  
နှစ်ချိန်ဆက်မှ၊ ဖျားချက်ခွေးဝန်း၊ အစွန်းထွက်ပြန်၊ ပုပ်နီရှိန်ရှိန်၊  
အရှိန်သုံးပါး၊ စပ်၍ဖျားမှ၊ သမားပဏ္ဍိ၊ ရွေးဉာဏ်ရှိသည်။ ။  
သန္တီပါတ်ဆုံးချိန်တည်း။

### ဇ-လေငန်းရောက်သောလက္ခဏာရှစ်ပါး

#### စသည်တို့ကို ပြခြင်း

လေငန်းရောက်ရာ၊ လက္ခဏာရိပ်ချည်၊ ပေါင်းရှည်မည်ကား  
တွန့်သည်တဆစ်၊ လိပ်တစ်တချက်၊ ကြွက်တက်တပါး၊ စကား  
လေးလံ၊ အသံအ၊ တ၊ နားကအူထွေ၊ သားရေလှုပ်တုန်၊ တသံ  
ရင်ဆို၊ ဤသို့ရှစ်ဖြာ၊ လက္ခဏာတခန်း၊ သံလိပ်ငန်းကား၊  
ပပ်ပန်းရပ်ရည်၊ လေးသည်ကိုယ်လုံး၊ ရစ်ထုံးမြဲအောင်၊ ကြိုး  
နှောင်သောငြိမ်း၊ မချမ်းမသာ၊ လေခါကလိ၊ ရှိသည်အရေ၊  
ခွေးပေါက်မစို၊ ရင်ဆိုမျှ၏၊ ဤသို့ငါးဖြာ၊ လက္ခဏာတခန်း၊  
သည်းခြေ ငန်းကား၊ ဝါရှန်း တကြောင်၊ မောင်းခြင်းဘလီ၊  
နီခြင်းတထွေ၊ သပြေမှည့်ကို၊ ညိုညိုနက်မြောက်၊ ပြောက်ပြောက်  
ကွက်ကွက်၊ သံပွင့်တွက်သို့၊ ဖြစ်ချက်အဆင်း၊ မယွင်းကိုးဖြာ၊  
လက္ခဏာတခန်း၊ ထိုငန်းတွက်စစ်၊ နှစ်ဆဲ့နှစ်တွင်၊ အဖြစ်နှစ်ထွေ၊  
သံလိပ်၊ လေဝယ်၊ မသွေပုန္ဓရ၊ သဝိသကြောင့်၊ ဧကပီသာ၊  
ရေတွက်ရာသည်။ ။ သင်္ချာဤသို့ တွက်ကြိန်းတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၉၀

၂-နယမာလာကုမ်း

ဘဝင်ဝါယော၊ လေမြင့်သော်ကား၊ ပန်းဟော် ရွှက်၊ ဘိုက်၊  
ရင်နှံနာကျင်၊ ချောင်းလျှင်လည်း ဆိုး၊ ကြွယ်ဝတတ်သည်၊  
အောက်လည်မြဲလေ ချုပ်ပေမူကား၊ ကျင်နှံပါးတို့၊ သွား  
မဖြောင့်မတ်၊ မုတ္တတ်မြင်းသရိုက်၊ ဖြစ်ထိုက်ရာရာ၊ လေပြတ်မှာမူ၊  
မပေါ်မြေလက် သိမ်းနိုင်ခက်၏၊ သက်၍ဘဝင်၊ လေမှိုလျှင်ကား၊  
ခါးတွင်လည်းကောင်း၊ မီးညောင်းထွေလာ၊ ပေါင်ချန်နာ၏၊  
အသာပသာ၊ လေမေ့မူ၊ ရသဇီဝိန်၊ မမြန်မရွက်၊ အနံ့ပျက်၍၊  
ဝင်သက်ရသာ၊ ထွက်ဦးသာတည့်၊ ကောဠာသလေ၊ မဖြောင့်  
ချေမူ၊ လက်ခြေနှုတ်ခမ်း၊ မျက်လွှမ်းကြောခြင်၊ ဆန့်ငင်တုန်လှုပ်၊  
တွန့်ရှုပ်အင်္ဂါ၊ ဝင်လေရာ၏၊ များစွာပွားစီး၊ သလိပ်ကြီးမူ၊  
ဝမ်းဆီးနေကြ၊ သားရေဖြူဖြောင့်၊ ကြီးမလေ့ဘဲ၊ ပတ်သော  
အသွင်၊ ကြောခြင်ကျပ်တင်း၊ ကြည်လင်ရှင်း၏၊ ထိုယင်းမြင်မူ၊  
သက်ရှုမဖြောင့်၊ အောင့်တောင့်ရင်မှာ၊ ဇိတ်ချင်ချိုဆိမ့်ခါးဆို၏၊  
ထိုရာဂါရိပ်၊ သလိပ်အားကြီး၊ အပြီးမှတ်ယူ၊ ခြောက်မူတဘန်၊  
နှလုံးပြန်လျက်၊ ပျိုအန်ရင်နာ၊ ရေစာမမျှ၊ မဆိုနိုင်မြောက်၊  
သလိပ်ခြောက်ဟူ၊ မြော်ထောက်သတိမထိန်းတည်း။

၁၀-သီရိမနောကဆေးကိုပြခြင်း

သီရိမနောက ဆေးဥစ္စာရသာ၊ အစကုက္ကို၊ ငုညိုကြံ့ဟင်း၊  
နှံချိုသွင်း၍၊ သက်ရင်းနံ့လှိုင်၊ ငစိုင်ရှင်၊ မြောက်ဆိပ်၊ ရောင်ဘိတ်  
ညိုမြဲ၊ ဖိုမလဲလှ၊ အလိုကျက၊ ပေါက်ဖြူဥသွစ်၊ စစ်ရေတကျည်း၊  
ဆေးမန်ကျည်း၊ လက်ထုတ်၊ အဟုတ်ဩဃ၊ ဤမျှတွက်စစ်၊  
ဆဲခနစ်လျှင်၊ ဖြစ်သည်မှန်ဘိ၊ သီရိမနောက ဥစ္စာရသံချို၊ တနည်း  
ဆိုမူကုက္ကို၊ ငမြစ်၊ ဆီးစစ်လိုကျ၊ ပေါက်ဖြူ၊ ပန်းမမြောက်ဆိပ်  
စသား၊ မှန်လှအဟုတ်၊ လက်ထုတ်၊ ရေတကျည်း၊ ဆေးမန်ကျည်း  
လောင်း၊ ခပေါင်းနှစ်ထွေ ငပြေ ငစိုင်၊ နံ့လှိုင် သက်ရင်း၊  
ထည့်သွင်းမနိဩဃ၊ ညီမျှတွက်ဥစ္စာဆဲခနစ်ပါး၊ လင်ရှားကျေးဇူး  
နှစ်ဦးနည်းမူ၊ ရုတ်တူသတည်း၊ နောက်ဆေးနည်းမူ ဝမ်းလည်း

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၄-တတိယကဏ္ဍ

၉၉

မိင်မှ ရွေးတပုံမျှသင့်ရုံဝမ်းလွယ်မှတ်လေဘွယ်တွင်၊ သုံးသွယ်  
ကာလ၊ မြေကမလုံ၊ လုံးစုံကြောမြင်၊ ဆွင်ဘိသို့၊ ရင်ဆို၊ ရင်ခုန်၊  
တုန်တုန် ရင်ရင်၊ ထွက်ဝင်သက်ရှု၊ အပူမဆိက်၊ လန်ထိပ်  
ကြောက်နွဲ့၊ လေးလံစကား၊ မေးပါးခိုင့်ဘိ၊ မျက်စိမမြင်၊  
မေးလျှင်ဘယ်မှာ၊ ဘယ်သို့နာဟု၊ သေချာလျှောက်ပတ်၊ မပြော  
တတ်အောင်၊ ဖြစ်လတ်တုံက၊ နံနက်ညဝယ်၊ ခွေးလှရေနှင့်၊  
သောက်စေချမ်းသာ၊ မှန်စွာမယွင်း၊ ထိုဆေးရင်းမှာ၊ လေးညှင်း  
ကဲမော၊ မနောလဝ်၊ နာမတွင်ခေ၊ ဆေးကျော်တစု၊ ပန်းနုတပုံ  
ကဲတုံသာမော၊ မနောကဏ္ဍ၊ အမည်ရ၏၊ ထိုမှစမှန်နက်၊  
တတက်ဆေးရင်း၊ ချိန်သွင်းကဲမော၊ မနောကာရဝိ၊ မည်ရှိ  
တွင်ခေ၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရော၊ မနောဝရခေ၊ မည်သညာဖြင့်၊  
မှာရန်မဆုံး၊ လျော်စွာသုံးလေ့၊ ပြည်လုံးကျော်စော၊ ဆေး  
မနောသည်၊ သင့်မောအရွယ် ငြိမ်းတည်း။

## ၁၁-သာဓာရဏဆေးကိုဖြေခြင်း

အကြင်ဖျားသူ၊ အပူရောက်မှု၊ မြင်းရာရှုသော်၊ စက္ခု၊ ကာယ၊  
ကော၊ စိတ်သည်၊ မုတ္တဝဏ္ဏာ၊ နိ ဝါ အဆင်း၊ ဖြူမြင်းခြေ၊ ရုပ်၊  
အမြှုပ်ထန်ပြော၊ ဝမ်းတော ဝမ်းရောင်၊ ပူလောင် ဖျားခါ၊  
သုံးရက်ကြာမှ၊ လျော်စွာဆေးပေး၊ တိုက်ရန်ဆေးကာ၊ ဖြူဖွေး  
သင်းဝင်၊ ဂုဏ်ဝင်မောက်လျှံ၊ မိုးနံသမက၊ ဥပါသနှင့်၊ နာမ  
မည်ပေး၊ တပဆေးသံတတိုင်း၊ မြင်းစေးမခန်း၊ ထူးဆန်းသစ်သစ်  
ခုန်မြှစ်က၊ တွက်စစ်မျှစွာ၊ ဆေးမည်မှာမူ၊ သာဓာရဏ၊ နာမ  
ခေ၊ ထွေကြိတ်ချေသန့်သန့်၊ ဆီးကင်းခန့်လောက်၊ မကြန့်ကြာရ  
ရေချမ်းမြေနှင့်၊ မူချဖျော်ပေး၊ လွန်ပူနွေးသော်၊ ဆန်ဆေးရေယူ၊  
အပူခဏ၊ ချမ်းမြတ်ချက်၊ စိမ့်စိမ့်တက်သော်၊ ရေကျက်အေးဖျော်  
ဝမ်းခိုင်သော်မှ၊ ဆားလျော်လည်းခတ်၊ တိုက်ပေးအပ်သည်။  
မလပ်တနေ့ နှစ်ခါတည်း။

(ဤပိုဒ်၌ 'ဥပါသ' ဟူသောကား 'ဥပသကာမြစ်' ဟူ၍ မှတ်ရမည်။)



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၀၀

၂-နယမာလာကျမ်း

## ၁၂-ကြောင်ပန်းကလာပ်ဆေးကိုပြခြင်း

ဤယခင်ဆေး၊ ယင်းသို့ပေး၍၊ သုံးလေးငါးရက်၊ ကြာမှ ဆက်တို၊ ဆေးချက်လိုက်၊ နည်းတပုံကား၊ စမှန် နက်ကြယ်၊ ကြေပုပ်ဆိတ်ဖူး၊ နှစ်ဦးနနှင်း၊ လင်းလေနှစ်တည် အမည်မှာစုန်း ငဖုန်းဆေး၊ ဆေးပုလဲ၊ ပတ်ကောပညာ၊ ဆားခဲတိ လက်သာ၊ တုမ္မရာဇာ၊ သွေတာမိတြ၊ ကန်အိပ်စသည်၊ မည်ရတပဆေး၊ စုဝေးဈောသာ၊ ညီစွာပေါင်းရုံး၊ အားလုံးနှင့်မှာ ကျပ်ခိုးမျှတည်၊ ပေါင်းထတခါ၊ ချိန်မှာတတက်၊ ဇောင်ချမ်းရွက်နှင့်၊ စက်၍ ပေါင်းပြန် မကျန်ထို၊ နောင် ဆေးကုန်အောင်နှင့်၊ ကြောင်ပန်း အရွက်၊ လေးတူစက်၍၊ ကြိတ်ညက်သဖြင့်၊ ခါးကင်းသဏ္ဌာန်၊ ညပြန်နံနက်၊ ရေခွေးကျက်နှင့်၊ ပျောက်ရွေးဝန်း၊ ဆေးပြဋ္ဌာန်၊ ၍ ကြောင်ပန်းကလာပ်၊ ခေပညတ်လော့၊ မီးယပ်ထုံနာ၊ ပါအရက် ရိပ်၊ သလိပ်ချောင်းဆိုး၊ သွေးလေးမျိုးမှာ၊ ကောင်းကျိုးထင်ပေ၊ ကုမမြော်သည်။ နုဘော်ထက်မြက်တေဇော်တည်း။

## ၁၃-ငန်း၏ လက္ခဏာပြခြင်း

ငန်း၏အစ၊ အပူကဟူ၊ ပြောကြ စဉ်ဆက်၊ ဆရာမြက်၏၊ ပျောက်ရွေးဝန်း၊ ထိုအခန်းတွင် ပင်ပန်းစွာ၍ ငန်းသို့ယဉ်မှု၊ အပူ ပြင်းရှိန်၊ အချိန်သုံးချက်၊ ဖျားဆက်မပြတ်၊ အာခြောက်လတ်၍၊ ရေငတ်လည်းပြင်း၊ စမြင်းလည်းခိုင် လည်တိုင်ရင်ဝ၊ နဖူးက သည်၊ ခွေးကျသောခါ၊ ပေးရန်မှာမူ မဟာဟလိဋ္ဌ၊ ဆေးညှိမြို့ကို နိစ္စအမှန်၊ ရံတန် ဟလိဋ္ဌစုဏ္ဏ၊ ကာလမရွေး၊ ချပ်၍ ပေးကာ၊ ဓာတ်လေးပါးညီ၊ စိပြီသလိပ်၊ ငမ်းရိပ် မကောက်၊ အမြောင့် ရောက်၏ နောက်လည်းမလည်၊ အပူရှည်မူ၊ ရိပ်ခြည်ရှုကြည့်၊ ဉာဏ်စက် လှည့်၍၊ မည်သည့် ဓာတ်စက်၊ အစွန်း ထွက်ဟူ၊ ဆေးချက်ကြံစည်၊ ပြရမည်တည်း၊ ရိပ်ခြည်မမြင်၊ ဆေးမလင်ဘူး၊ ဆေးနှစ်စရာ၊ ထိုသူနာ၌ လက္ခဏာတွေပြား၊ တပါးပါးသည်၊ ခြားနားသိရမှသာတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃-တတိယကဏ္ဍ

၁၀၁

## ၁၄-မဟာဟလိဋ္ဌဆေးကိုဖြုတ်ခြင်း

မဟာဟလိဋ္ဌ၊ နာမတွင်မည်၊ ဆေးမြတ်သည်ကား၊ စမုန်  
ငါးတွင်၊ စပါးမယူ၊ နိဗ္ဗုဒ္ဓတ်ဖို့၊ မလွဲကေန၊ အဆံမုန်ညှင်း၊  
စမြိတ်သွင်း၍၊ လင်းလေ၊ ဆိပ်ဖူး၊ ဤရှစ်ဦးမှာ၊ အထူးမျှစီ၊ ဂန္တိရာ  
သွေတာ၊ ချောသာကာရဝိ၊ ဇာတိဗလ၊ ကဒက္ခ၊ နှင့်၊ ဟလိဋ္ဌ  
ဂုံခါး၊ ဤဆယ်ပါးကို၊ ဆိုခဲ့ရင်းရှေး၊ တပါးဆေး၏ သုံးသေး  
ထည့်လေ၊ မသွေလေးညှင်း၊ ဆေးရင်းတပါး၊ ငါးဆချိန်တွယ်၊  
ဆင်သမန္တယ်လေး၊ ပန်းမပွေးတည့်၊ ဤဆေးတေသစ်၊ နှစ်ဆ  
တစ်မှ၊ တွက်စစ်သည်လောက်၊ လက်ထုတ်ခေါက်ကို၊ ကံမောက်  
ပစေ၊ မှန်ထားလေလေ၊ ဝိသေသန၊ နုတာဝကား၊ သမဓာတု၊  
ညီအောင်မြှင့်၊ ဝမ်းမှမြောင့်မှန်၊ ချုပ်ခက်ထန်လည်း၊ လျင်မြန်  
လျော့သွား၊ သက်လျော့ငြားလည်း၊ မလားရအောင်၊ သလိပ်  
မြှောင်လည်း၊ ချောင်၏မခက်၊ လေဆန် တက်လည်း၊ သက်  
အောင်မြှိုင်၊ အပူရိပ်နှင့်၊ ခတ်ဆိပ်ခတ်ကင်း၊ သစ်လင်းရည်  
ကြာ၊ အနာမရွေး၊ မီးယပ်သွေးကို၊ အမရပိုင်ပိုင်၊ နိုင်၍ပယ်တတ်  
သန္တိပတ်ငန်း၊ ထူးဆန်းနှောင့်ရှက်၊ ပါဒရက်ထုံကျင့်၊ နာမယှဉ်  
သည်၊ အစဉ်မှတ်ကြသေချာတည်း။

## ၁၅-ဟလိဋ္ဌရက္ခဆေးကိုဖြုတ်ခြင်း

ဟလိဋ္ဌရက္ခ၊ မည်ရဆေးမင်း၊ တော်လိုလျှင်းမှ၊ နှစ်ထုံးတုံးပါ၊  
ယမ်းဆပ်ပြာနှင့်၊ ထိုမှကျပ်ခိုး၊ နက်မျိုးစပ်၊ ခြောက်ပါးစုံအောင်  
စုပုံအရင်း၊ ပြာတသင်းကား၊ ဆီးကင်း ငယ်ဟု၊ ခရလုံးလုံး၊  
ယောက်သွားခုံးနှင့်၊ ပေါင်းရုံးထန်းနို့၊ ထိုမြို့တသီး၊ ဝဲကြီးစေ့ဆံ၊  
ဤလေးတန်မှာ၊ အကျွမ်းပြာထည့်၊ ကျက်စွာဆားလှော် ပေါင်း  
သော်ဆွဲတစ်၊ တွက်စစ်ညီမှ၊ အမှန်ပြုလေ၊ အာနုဘော်ကား၊  
ငန်းဖျားသန္တိပတ်၊ ပုလပ်သောခါ၊ ကျက်စွာကျိသည်၊ ဆေးရည်  
ကြည်ဖြင့်၊ ဖျော်ရည်ချင့်ထောက်၊ သလိပ်မြှောက်သော်၊ မပေါက်  
ဆို၊ ကျပ်၊ သလိပ်ကပ်၍၊ ပါးစပ်ပိုင်ပိုင်၊ မဆိုနိုင်မှ၊ ဖြီးနိုင်ဒါဟ၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၀၂

၂-နယမာလာကျမ်း

စင်သံမျှ၍၊ ကာလမဆို၊ နေ့ကိုနှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် တန်သည်၊  
ကြံစည်၍ပေ။ သလိပ်စေးသည်။ ။ရှက်မြွေ၊ မကပ်လေရာ  
တည်း။

## ၁၆-သဒ္ဓိပါတ်ငန်းဆေးကိုပြခြင်း

အဖျားအနာ၊ ငန်းရောဂါသည်၊ ချမ်းသာပြီးနောက်၊ ကိုင်ဆွဲ  
ယောင်နှင့်၊ ကြောင်ကောင် ကြက်တက်၊ သွေးသံ ပျက်၍  
အိပ်စက်မပျော်၊ မမွေ့သော်မူ၊ ထိုရော်တချို့သွေးသံညီအောင်၊  
ဝဲဇလီပဉ္စ၊ စိမ်းမြိန်ကို၊ အရယူ၍၊ ဝါစေ့ပွဲကြမ်း၊ ပျမ်းမျှအညီ၊  
သုံးထုပ်စီနှင့်၊ သုံးလီစေ့စပ်၊ မလစ်လပ်အောင်၊ သနပ်ခွံလျော်၊  
အပေ၍ပုံးအုပ်၊ လေးငါးထုပ်လောက်၊ ပြုလုပ်၍ကျို၊ မီးစဖိုမှာ၊  
ထိုဆေး အရည်၊ ထွက်လတ် သည်ကို၊ ကြည်ကြည်ယူလျက်၊  
ရေသစ်စက်၍၊ ကျိုချက်တုံပြန်၊ နှစ်ပေါင်းခံလောက်၊ အင်တန်ရမှ  
မြိမ်အေးအေး လေးလေးပြိမ့်ပြိမ့်၊ တစ်ခွက်စီ သာ၊ ချိုးသွန်းရ၏။  
ဆေးအာနုဘော်၊ အကျော်ကိတ္တိ၊ သဒ္ဓိပါတ်ငန်းဆီ၊ ရောဂါ  
ရိပ်ဟု၊ မအိပ်မစက်၊ ပါဒရက်နှင့်၊ သွေးပျက်များဖြင့်၊ သမင်ရက်၊  
ဂရင်ဂျီ၊ စုံစီထွေလာ၊ ယားနာ၊ ဝဲခြောက်၊ လွတ်ကင်းပျောက်၏။  
အထောက်အတန်၊ ဘောက်ပြန်ပိရိတ်၊ ချွေးလန့် ထိတ်လည်း၊  
စိတ်ဥဒ္ဓစ္စ၊ မလွင့်ရသည်။ ။သောကကင်းခြင်းဗျာပါတည်း။

## ၁၇-နှာ၊ ပျက်စဉ်းဆေးကိုပြခြင်း

ငန်းသဒ္ဓိပါတ်၊ ကင်းလွတ်ပြီးနောက်၊ သလိပ်ခြောက်နှင့်၊  
သေသောက်သည်မှာ၊ မျက်စဉ်းနှာမူ၊ ကောင်းစွာတနည်း၊ ရေ  
တကျည်းနှင့်၊ ဆားလည်းပေါင်း၍၊ ကြိတ်မွေ့ကာမူ၊ အရည်ယူ၍  
လွယ်ကူမျက်စဉ်း စင်လျှဉ်းနှာနှင့် လျော်လျောက်ပတ်၏၊ မပြတ်  
ပိညာဉ်၊ မစဉ်ခန္ဓာ၊ ခိုသေးပါလည်း၊ သူနာဘထွေ၊ ခြေမျက်စိ  
အောက်၊ သွေးပေါက်ဆွေဆွေ၊ စမ်းမတွေ့မူ၊ ချမ်းမြေ့မထပ်၊  
သွေးတွေလျှင်မူ၊ မရှင်ကေန်၊ မဆိုတန်တည့်၊ ဉာဏ်သာမူလ၊  
ထိုမှတချက်၊ သွေးသံပျက်၍၊ အိပ်စက်မပျော်၊ မမွေ့လျော်ဘဲ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃-တတိယကဏ္ဍ

၁၀၃

မြစ်သော်လည်း။ မျက်စဉ်းနည်းကား။ ညံ့ဖြည်းမွေးရှိန်၊ ဖုံးမ  
သိန်ကပ္ပ၊ အပြန်သား၊ ပန်းမှာဖွေးဖွေး၊ မြတ်လေးနှင့်သော်၊  
ကံ့ကော်လည်းယူ၊ အညွန့်မူကား၊ ဇီးဖြူတချက်၊ လက်တက်၊  
မဲဇလီ၊ ဇီဝီဖူးသစ်၊ ခုနစ်ညွန့်ချည်း၊ ရေလည်းအေးစေ၊ ဆွတ်  
ကြိတ်ကြေမှ၊ နေပူမရွှေ၊ ရိပ်တွင်သွေအောင်၊ လွန်း၍ပြီးသော်၊  
မည်ခေါ်သုခ၊ စန္ဒနတည့်၊ အေးမြကြည်စွာ၊ ရေသီတာနှင့်၊  
ဖျော်ကာခပ်စဉ်း၊ နာမညည်းသည်၊ စက်မျဉ်းအိပ်မွေ့နိဗ္ဗာ  
တည်း။

## ၁၈-ရေငတ်ဆေးကိုမြခြင်း

ဝမ်းလည်းဆင်းလှ၊ လွန်ပြင်းပြလျက်၊ တွင်းပပူမြောက်၊  
ရေသောက်သည်းထန်၊ အန်လည်းအန်သော်၊ ဗုဒ္ဓန်တိကျစ်၊ ရရာ  
တန်ကိုမီးဖြစ်အောင်မူ၊ သလူခေါင်းကြီး၊ ကွမ်းသီးမလွဲ၊ ပိန်းနဲ့  
ပေါက်ပါ၊ လျော်နီကျာနှင့်၊ နံ့သာရင်း၊ ခြောက်ပါးပေါင်း၍၊  
ညက်ကြောင်း၊ ကြိတ်စေ၊ ရွှေရည် ငွေရည်၊ ဆန်ဆေးရည်နှင့်၊  
သာကြည်စွာပေးယိုခွေးစေးနှင့်၊ ကိုယ်အေးမြမြ၊ ဖြစ်ပြန်ကမူ၊  
ဟလိဋ္ဌခွေး၊ ရရာဆေးကို၊ ရွေးဆိုခဲ့သည်၊ အရည်နှင့်တိုက်၊  
နှစ်ခြိုက်အိပ်နေ၊ မပျော်ချေသော်၊ မပြေဘူးမှတ်၊ ဆေးကိုဖြတ်  
လော့ ရေငတ်မသည်း၊ အန်လည်းမအန်၊ ခွေးစေးပြန်၍၊ မသန်  
ကိုယ်ရွှေအေးသရွေ့ကိုမွေ့မွေ့သိပ်သိပ်၊ အိပ်ပျော်ငြိမ်အောင်  
ရေစိမ်၍ထား၊ မစိမ်အားမူဝါးလုံးခြောက်ပြန်၊ ရေဘိုးတန်ဖြင့်၊  
မြန်မြန်သွန်းပက်၊ အနာသက်လည်း၊ လေးရက်သာမူ၊ မကြာ  
လှသည်။ ။အာကဝန်းပုပ်အနာတည်း။

## ၁၉-ဇီဝကဆေးနည်းကိုမြခြင်း

ဇီဝကဟု၊ နာမသည်၊ ဆေးရာဇာကား၊ ကြောင်လျှာ၊  
လက်ထုတ်ကြီး၊ တသီးသင်းငင်ပေါက်ဖြူ၊ ယူလော့ဆေးပုလဲ၊  
ထည့်မြဲခွေးတောက်၊ လျှောက်လေဝပြေရှင်၊ ကျော်ထင်ဖွားဖက်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၀၄

၂-နယမာလာကျမ်း

စွက်ထမနီဩဆာ၊ မည်ရစေးမခန်း၊ မှန်းလော့ ကျည်းဖြူ၊  
ယူလော့ တပဆေး၊ ထည့်ရေးခပေါင်း၊ ရေကြည်လောင်းမှ၊  
ဆေးပေါင်းသမ၊ ခွါဒသကို၊ အမှုစုသက်၊ စမုန်နက်ကား၊  
အားလုံးထက်ဝက်၊ ညက်ညက်ကြိတ်ပြီး၊ ဆီးကင်းပမာ၊ လုံးပြီး  
မှာလျှင်၊ ဆေးရွှေစင်ကား၊ စွမ်းအင်အကျိုး၊ ငန်းမျိုးငါးပါး၊  
ဖျားသည်ကာလ၊ ဝမ်းကျအော့နာ၊ ရင်မှာဆိုတက်၊ ခကျောက်  
ဝက်သက်လည်း၊ ထွက်လေ ပြတ်ပြတ်၊ ဆေးမြတ်နှင့်ဆိုင်၊ မခံ  
နိုင်တည့်၊ မှိန်းပိုင်တွေဝေ၊ လက်ခြေကွေးကုပ်၊ ကြော့ရပ်တွန့်နာ၊  
ဖက်သချာ ဖက်သကပ်၊ မီးယပ်မကြွင်း၊ ဤဆေးချဉ်းက၊  
သွင်းသည့်အသက်၊ ဆက်သည့်ပမာ၊ သုံးသောခါလည်း၊ ပညာ  
ဆင်ခြင်၊ ပုလျင်ဆန်ဆေး၊ ရေနှင့်ပေးလော့၊ အေးရေနှေးသော၊  
မြည်ပေါက်မြစ်ဖြတ်၊ ဆေးမြတ် ချမ်းငြိမ်း၊ သုတ်အုံ လိမ်းက၊  
ခပ်သိမ်းရောဂါ၊ ကင်းစင်ကွာ၍၊ နှာလည်းတည်ပက်၊ မျက်စဉ်း  
သည်ပင်၊ ကျော်ထင်ပေါက်ပြ၊ ဩသကို၊ ဒေဝဆရာ၊ ထားခဲ့  
မှာသည်၊ ရောဂါသေဘေး၊ လွတ်သောဆေးဟု၊ ရှေးကနိဒါန်း၊  
နောက်ဆန်းသည်၊ အောင်ပန်းမြို့၊ မင်္ဂလာတည်း။

( ဤပုဒ်ကား-ရှေးလင်္ကာဟောင်းတည်း။ )

## ၂၀-ကန်ချပ်ပေါင်းဆေးတိုကိုမြခြင်း

ကန်ချပ်ပေါင်း၊ ထည့်လောင်းပေါက်နက်၊ စမုန်နက်က၊  
တွားဘက်၊ လင်းလေ၊ ငပြေစိုင့်ရှင်၊ သင်းဝင်ပေါက်မြ၊ ယူတုံ  
အော်လဲ၊ မလွဲပညာကား၊ ဆားလျှော်ငဖုံးဆေး၊ စုစေးပေါင်းရုံး  
တဆဲ့သုံးတည့်၊ စုထုံးညီမျှ၊ ကြိတ်ထပုန်းရည်၊ ဆွတ်သည်မယွင်း၊  
ဆီးကင်းမျှလုံး၊ သုံးသော်ရေနှေး၊ ဆေးအကျိုးစက်၊ ပျတက်  
ရွေးဝန်း၊ ငန်းသန့်ပတ်၊ မခွတ်သွေးဆူ၊ မီးယပ်ပုက၊ ဟုတ်မှန်စွာ  
ပါဒချက် သုံးမည်၊ တာရှည် အဖျား၊ သွေးသားမညီ၊ မအီ  
တုန်လျက်၊ ချွေးမထွက်သည်၊ ပျောက်ပျက်လွတ်စွာ၊ မအိပ်ပါမှ၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃-တတိယကဏ္ဍ

၁၀၅

နံ့သာနီရည်၊ အိပ်လွန်းသည်ကို၊ မွေးကြည်နံ့သာဖြူ၊  
အံ့ရည်ဟူ၏၊ ဆီးမူမဖြောင့်၊ အောင်လတ်သည်ကို၊ အလိုကျတုံ၊  
ဘုမ္မရာဇာ၊ စစ်သိန်မှာလျှင်၊ သွေးကာယသည်၊ အရည်  
ဖျော်မြောက်၊ ခွဲမတ်သောက်က၊ ပျောက်ရလျှင်လွန်း၊ မီးယပ်  
ခန်းကို၊ ဇာတိပျိုလ်မည်၊ ရက်လည်အသီး၊ မီးမကင်ဝံ့၊ ရှိအံ့  
မလွင်း၊ ကြက်သဟင်းက၊ မလွဲတထွေ၊ မီးနေမိန်းမ၊ ခွေးမရ၍၊  
ပြင်းပြပူလောင်၊ ကြောင်ပန်းပဉ္စ၊ ကံထအမှန်၊ ခန့်သလွန်ရည်၊  
ဖျော်တိုက်သည်တည့်၊ တထည်ပင်ကို၊ သွေးအိုသွေးသစ်၊ ဖြစ်  
လည်းဖြစ်တွေ၊ လက်ခြေမနိုင်၊ ခိုင်လတ်တုန်ခွဲ၊ ချဉ်နဲ့လေးလံ၊  
လက်ခြေဆွဲလျက်၊ ကြမ်းကျသလို၊ ကိုယ်ကုန်ခန်းစွာ၊ ရှိသော  
ခါမှကြောင်လျှာ၊ တပဆေး၊ နံ့ခြေးသက်ရင်း၊ သွင်းကုဏ္ဍိမြစ်၊  
စစ်ကြီးနှစ်မျိုး၊ ခြောက်ပါးတို့ကို၊ လောင်းလိုပေးစေ၊ တထွေ  
သူငယ်နာ၊ ရေငတ်ပါမှ၊ ကြောင်လျှာရည်ဖျော်၊ အော့အန်  
သော်ကာ၊ ဆားလျော်ရည်လောင်း၊ တိုက်ပေးကောင်းသည်။ ။  
ဆိုဟောင်းရှေးကလက်တည်း။ (ဤပိုဒ်လည်း ရွှေလင်္ကာ  
ဟောင်းတည်း။)

## ၂-ကန့်ချပ်ဆယ်ပုံခွဲ ဆေးတို့ကိုမြဲခြင်း

ကန့်ချပ်နီဆေး၊ ဖုံးဆေး၊ အော်လဲ၊ ဆေးပုလဲ၊ ပညာလင်္ကာ၊  
စမုန်ငါးနှင်း၊ သွားဘက်၊ လင်းလေ၊ ငပြေစိုင့်ရှင်၊ သင်းဝင်ပေါက်  
ဖြူ၊ ပေါက်နက်ဟူသား၊ မအူ၊ ထောက်ရှာ၊ မဟာဘင်္ဂ၊ နာမ  
ပေါင်း၊ မြင်းခေါင်းနှာရောင်၊ နက်ပြောင်စမုန်၊ နီတုံရွှေနှိုင်း၊  
အင်တိုင်းဆေးနီ၊ ကျပ်စီမှန်စွာ၊ ဇာတိပျိုလ်၊ လေးညှင်း၊ မလွင်း  
နှစ်လီး၊ မူးစိပေါင်းဖွဲ့၊ ဤနှစ်ဆွဲငါး၊ အညက်ထားလော့၊ ဖျားသစ်  
ဖျားဟောင်း၊ ခွေးရကြောင်းကား၊ ၎င်းဆေးကို၊ ဇာတိပျိုလ်နှင့်၊  
သောက်မျှစေအပ်၊ ခွေးခြောက် ထပ်လျှင်၊ မီးယပ် မီးတွင်း၊  
ပန်းဟိုက်ခြင်းကို၊ ယင်းပြား မြစ်နှော၊ သိနှော၊ ဇာတိပျိုလ်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၀၆

၂-နယမာလာကျမ်း

ဝစီဆိုရှင်၊ ဆေးညိုမတ်ဝက်၊ ရေကျက်ဖျော်ကာ၊ တိုက်ပေးရာ၏။  
အသမာနာပေါက်၊ ဝက်သက် ကျောက်ကို၊ မလွှာက်မသွင်း၊  
ဆေးရင်း တိုက်မျို၊ ကြွေစေလိုသော်၊ ဇာတိပျိုလ်လွှောက်၊  
နာပေါက်သသူ၊ မန်းလိုက်မူ၍၊ စပ်ပူစပ်လောင်၊ ရောင်ရမ်းလတ်  
သော်၊ အနာပေါ်ကို၊ ရေဖျော်၍လိမ်း၊ ခပ်သိမ်းဆေးဝါး၊ ထမင်း  
စားလည်း၊ ထွက်သွားလျင်ဆော၊ အန်သည်ပြောမူ၊ သင်္ဘော  
နွယ်ချို၊ ဆေးညိုအမျှ၊ သောက်စေရ၏၊ ဝမ်းကျအော့အန်၊ ရေ  
ငတ်လွန်မှ၊ လျော်ဆန်ရေနှင့်၊ သောက်စေသင့်၏၊ ရှည်မြင့်မကြာ၊  
ဝမ်းကိုက်ခါ၌၊ ဇာတိပျိုလ်မှ၊ လေးတုချိန်စက်၊ သိန္ဓောဘက်  
လော့၊ သွေးတက်သွေးအန်၊ ရှိသည်မှန်မူ၊ အမြန်လျင်လျား၊  
မယားကြီးရှက်၊ ပြတ်ချက်၍ကျ၊ ထိုအရည်နှင့်၊ ထူးလည်ဘသီး  
ကျင်ကြီးကျင်ငယ်၊ လမ်းပေါက်ဝယ်၌၊ ကြောက်ဘွယ်သွေးဆင်း၊  
ရိုင်းခြင်းလည်းကောင်း၊ အကြောင်းတခု၊ မိန်းမမှုတွင်၊ ဥတု  
သွေးသွန်၊ လွန်သော်လည်းကောင်း၊ လွတ်ကြောင်းမနေ၊ ကွဲရ  
ကိုမီး၊ ဖုတ်ပြီးသော်သွေး၊ ဆေးနှင့်သောက်စေ၊ စားမှားချေ  
သော်၊ ပြည်ပန်းရွှေမြစ်၊ ထည့်လစ်ဆန်ဆေး၊ ချေနှင့်ပေးလော့၊  
မအေးမီးဝှင်း၊ ပူပြင်းလွန်စွာ၊ ရှိသောခါ၌၊ ဇာတိပျိုလ်ရည်၊  
ပုန်းရည်ကြည်နှင့်၊ မရှည်တိုက်မြို့၊ မြွေကိုက်ခဲသော်၊ ခဲရိုင်းရုတ်  
ကောင်း၊ ထည့်လောင်းတိုက်လတ်၊ သဒ္ဓိပတ်ချွေးကြီး၊ ယိုစီး  
ဖပ်ဖပ်ထွက်မရပ်သော်၊ သနပ်ကိုင်းမှာ၊ ထားမြတ်ခါ၌၊ ယိုလာ  
ကျသည်၊ သနပ်ရည်နှင့်၊ သာကြည်ရှိမ်းရှိမ်း၊ နို့ကိုလိမ်းလော့၊  
ရပြိမ်းသီတာ၊ ပမာမခြား၊ အေးမြငြားသော်၊ လျင်လျားနှေးလို၊  
ဇာတိပျိုလ်နှင့်၊ ဆေးကိုဖျော်သောက်၊ ကိုယ်ငွေ့ရောက်သည်။ ။  
အံ့လောက် ဝရောသဓာတည်း။

ကန်ချုပ်နီစွေး၊ ဖုံးဆေး၊ အော်လဲ၊ ဆေးပုလဲ၊ ပညာလင်္ကာ၊  
ဘွားဘက်၊ လင်းလေ၊ ငပြေစိုင့်ရှင်၊ သင်းဝင်ပေါက်မြို့၊ နံ့ကြူ  
ဥပါသကာ၊ ငါးဖီရာနှင့်၊ ဇာတိပျိုလ်သီး၊ စစ်ကြီး စစ်တုံ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃-တတိယကဏ္ဍ

၁၀၇

စမုန်နက်လောင်း၊ ခပေါင်း၊ လေးညှင်း၊ ဆားသွင်း၍ဘော်၊  
ရေသော်ညီမျှ၊ ဇောဗိသကို၊ ဆယ်ဆမုန်စေ၊ ဆယ်ပုံဝေမှ၊ လင်း  
လေ၊ အော်လဲ၊ ဆေးပုလဲ၊ ပေါက်နက်၊ စမုန်နက်နှင့်၊ ဘွားဘက်၊  
စိကြာ၊ ဇာတိပျိုလ်၊ လေးညှင်း၊ သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ၊ ဟူသည့်ထင်  
ရှား၊ ဤဆယ်ပါးကို၊ တပါးမျှစီ တပုံစီနှင့်၊ ချိန်လည်ပေါင်းစေ၊  
လင်းလေကဲမှာ၊ အော့အန်နာမူ၊ ချမ်းသာသင့်လျော်၊ အော်လဲ  
ကဲမှာ၊ ညောင်းညာထုံကျပ်၊ ကိုက်ခဲစဉ်၌၊ ယှဉ်စေရပြီ၊ ဆေး  
ပုလဲကဲမျှ၊ ပေါက်ပြီယားခါ၊ ဗုဠာလည်းပြက်၊ လေးညှင်းဘက်၌၊  
ဆီချက်သုတ်မြို့၊ ပေါက်နက်ကဲမှာ၊ အနာဝင်သော်၊ တိုက်လွှင်  
ပေါ်ထွက်၊ စမုန်နက်ကဲမှာ၊ တွန့်နာလိမ်နာ၊ တက်နာကိုသင့်၊  
ဆီနှင့်လိမ်းလေ၊ ရေနှင့်တိုက်မြို့ ဘွားဘက်ကဲမှာ၊ ခွဲဆို၊ ခွဲတက်၊  
ဝမ်းပျက် ဝမ်းရောင်၊ မရှောင်နှင့်ပေး၊ ဆေးကန်ချုပ်နီ၊ အကဲ  
မှီမှာ၊ ရာသီမမှန် ချင်းကျန်သားသေ၊ ခြောက်နေဥတု အနာစုကို၊  
ကုကချမ်းသာ၊ ဇာတိပ်ကဲမျှ၊ မီးယပ်ဟူသော်၊ လွယ်ကူပေးသွင်း၊  
လေးညှင်းကဲမျှ၊ ချမ်းပူဝိသမ၊ မညီမျှကို၊ တိုက်ကလွတ်မြို့၊ ပေါက်  
မြို့ကဲမှာ၊ အခွဲကျပ်သိပ်၊ သလိပ်ချောင်းဆို၊ နာမျိုးမှာသုံး၊ နှလုံး  
မကြည်၊ မတည်မတန့်၊ ထိတ်လန့် ဟစ်အော်၊ ကြော်လှော်  
တောင်းရမ်း၊ နတ်ဘမ်းဘီလူး၊ တစ္ဆေပူးသို့၊ ရူးသော်ကြံ၊ သွေး၊  
ဌေးစန္ဒနာ၊ ပြက်ပြီးကာမျှ၊ ဇာတိပျိုလ်ကဲ၊ တိုက်မြို့မှတ်ယူ၊  
ဆီးချုပ်သူကို၊ လိုကျူ၊ ပညာလင်္ကာ၊ ထပ်မနားပင်၊ မအားဆီးစ၊  
ပြင်ကသုတ်လွှင်း၊ အတွင်းတိုက်လော့၊ ပိတ်ကိုက်သူကြို၊ တွေ့မြင်  
တုံမျှ၊ စမုန်အနက်၊ လေးတူစက်မှာ၊ ဆားပြက်ကာသွင်း၊ နာဝင်  
ခြင်းကို၊ မြင်းစင်္ဂနီ၊ တက်စပ်မှီက၊ ကျန်းအိသာမြို့၊ ဆယ်ပုံခွဲ၍၊  
အကဲခိုင်းချင်း၊ ဆိုင်ရာသွင်းသည်။ ဆေးရင်းကန်ချုပ်နီတျာ  
တည်း။

ကြိုကဋ္ဌုက်၊ ကန်ချုပ်နီတွဲ၊ စမုန်ဖဲ့တုံ၊ စမုန်စပါး၊ မပြား  
တမြိတ်၊ မိဿလင်စက်၊ စမုန်နက်သွတ်၊ စမုတ်၊ ကရဝေး၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃-တတိယကဏ္ဍ

၁၀၉

ဩဇာ၊ ဇီရာ၊ ဗာလာ၊ အိပ်ဓမ္မ၊ တမြိတ်စေ့က၊ စ၍စုပုံ၊ စမုန်ငါးရပ်၊  
အစပ်သုံးပါး၊ စတုခါးနှင့်၊ ပညာ၊ သိန္န၊ ဟိရုံ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊  
စုလာနဖါ၊ ဖါလာနပိတ်၊ စိကြာတက်၊ စမုန်နက်ဟု၊ ချိန်စက်ညီမျှ၊  
ဌာဝီသနှင့်၊ သမဆေးပုလဲ၊ မြစ်ခေါက်ကဲ၍၊ မလွဲဘော်လေ၊  
ကြိတ်သောက်စေလော့၊ ဝါတေပိတ္တ၊ သလိပ်စသည်၊ ရောဂါ  
အမျိုး၊ ခာတ်ကျီးခတ်ပျက်၊ ကိုယ်လက်မည်သမ်း၊ ရင်ဝမ်း  
ကြီးဝယ်၊ ကြောက်ဘွယ်ပြည့်အောင်၊ လေမမြောင့်၍၊ ကျော  
အောင်ခါးတင်း၊ လည်တင်းတစောင်း၊ နှာခေါင်း မေးဖျား၊  
မှတ်သားတယ်မှာ၊ သေချာမရှိ၊ ပကတိ၌၊ လောဟိတသွေး၊  
အစေးအခွံ၊ သလိပ်ခဲ၍၊ ရင်ထဲတွင်ဆို၊ အနာတို့နှင့်၊ ထိုမြို့  
ထွေလာ၊ မီးယပ်နှာသန့်ပါတ်၊ ပျောက်ကင်းလွတ်သည်။ ၊  
မခွတ်အာယုဒိဃာတည်း။

၂၃-ပျောက်၊ ခွေးဝန်းဘက်၌ အရောင်ခြောက်ပါး  
လက္ခဏာကိုမြင်၊

ပျောက်၊ ခွေးဝန်း၊ ပြဋ္ဌာန်းသည်တွင်၊ မရပ်လျှင်မူ၊ အကြင်  
သသုခဏပူ၏ ချမ်းမှုမကြာ၊ ခွေးစေးသာလျက်၊ ပူဆာတွင်းပ၊  
လွန်းပြင်းပြစ်၊ လျလျနှမ်းနှမ်း၊ နှုတ်ခမ်းခြောက်ဘိ၊ မျက်စိ  
ကိုယ်ရေကျင်နှစ်ထွေတို့၊ ဝါရွှေထူးပြား၊ ကိုယ်ရေသားလည်း၊  
ယားသည်ရှု၍၊ သေမှခွဲစေး၊ ရှုပ်ထွေးသည်းယန်၊ စက်ဟန်  
မျဉ်းမျဉ်း၊ အဦးအဦးလည်းဆို၊ ကိုယ်လည်းဖြောင့်တော့၊ ကျော  
လျော့ပန်းပင်၊ ခြေတွင်သက်သက်၊ အေးမြလျက်လျှင်၊ တိုးတက်  
ပူရှိန်၊ အချိန်နေ့ည၊ ဖျားမကျပ်၊ ဆုတ်ကတ်ဘန်၊ တက်ပြန်  
တချက်ညှိ၊ သက်ဝမ်းမီး၊ သေချိန်နီးအောင်၊ အားကြီးတိုသော်၊  
ခြောက်တော်ရောင်လပ်၊ သန့်ပါတ်၌ ဖြစ်လတ်သမြို့၊ ခြင်းရာ  
တိုသည်။ ၊ ဤသို့အဖျားလက္ခဏာတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၁၀

၂-နယမာလာကျမ်း

လက္ခဏာထိုသို့၊ မြင်းရာတို့တွင်၊ သုံးဘုံအချိန် ပုဂ္ဂိုလ်မစ၊  
ဖျားဆဲဆဲလည်း၊ မမြဲတတန်၊ ချမ်းမြန်အေးအေး၊ ထွက်သည့်  
ရွေးလည်း၊ စေးစေးထန်းထန်း၊ မခြောက်ခန်းသော်၊ ပြည်ပန်း  
ရွှေမြစ်၊ တလစ်ထို့ပြင်၊ ဆင်သမန္တယ်၊ နှစ်သွယ်ပေါင်းရုံး၊ ထုံး  
အတန်ပြက်၊ ကြိတ်ကြေညက်သော်၊ ရေကျက်အေးစွာ၊ ဆေးမှာ  
ဆီးရွမ်းမျှလောက်ကမ်းလော့၊ မချမ်းသာသော်၊ ထုံးရေချော်၍၊  
အပေါ်ကြည်ကြည်၊ ကျက်တက်ရည်နှင့်၊ ယင်းသည်ဆေးပင်၊  
တိုက်စေချင်ရှင်၊ ထို့ပြင်ပူဆာ၊ ဝမ်းသက်လာမှု၊ ဆေးမှာ၎င်း၊  
ငရုတ်လောင်း၍၊ လျှင်ကြောင်းမနေ၊ ကျက်ကျက်ရေနှင့်၊ သောက်  
စေတိုက်လတ်၊ သန့်ပါတ်ရွေးကြီး၊ ရေသို့စီး၍၊ မိသို့မတော်၊  
လောင်ငြားသော်လည်း၊ ထိုရေမတိမ်း၊ ငြိမ်း၏လျင်စွာ၊ သိုသက်  
လာသော်၊ ရက်ကြာပွေးထိ၊ နေဘိယခင်၊ ဆေးနှင့်ပင်တည့်၊  
သည်တွင်မရပ်၊ တစပ်စပ်အာ၊ ဇိဝှါကာယ၊ ရိုးရိုးရွတ်ည့်၊ ယား  
လှတုံမြောက်၊ သလိပ်ခြောက်သော်၊ သောက်ရမည်မှာ၊ ဆေး  
ဗျောသာတွင်၊ ပဇာ၊ သိန္နဝ၊ သိသန္တံလောင်း၊ ခြောက်ပါ၊ ပေါင်း၍  
ညက်ကြောင်းကြိတ်ချေ၊ နွေးသောရေနှင့်၊ သောက်စေသတည်း  
တဖြည်းဖြည်းသည်။ ။ ပွတ်လည်းပွတ်လော့ လျှာအာတည်း။

အကြင်သူနာ၊ နေခါစက်ကိန်း၊ တမှိန်းမှိန်းနှင့်၊ ပိန်းအောင်  
မြီချင်၊ ရင်ကလည်းလေး၊ မျက်တောင်လေးနှင့်၊ ကွေးကွေး  
ဆန့်ဆန့်၊ လက်ခြေဖြန့်၍၊ ခန့်ခန့်လွယ်ကူ၊ မယူသိမ်းနိုင်၊ မကိုင်  
တတ်သော်၊ မြတ်ဆေး ကျော်ကာ၊ ကံ၊ ကောင်ဝတ်စစ်၊ သစ်  
ကြိုးဝှါ၊ ဇာတိလေး၊ တေးယူမှတည့်၊ ပြေစတု၊ ပန်းနုပွေ၊  
ပန်းမဆရေး၊ ငမုံးဆေးသတ်လျှောက်၊ ချင်းခြောက်အဋ္ဌာ၊ နဝါ  
လက်ချား၊ မပြားပိတ်ချင်း၊ ဒသသွင်း၍၊ ပေါင်းတွင်းချိန်ခါ၊  
မှန်စေရာ၏၊ လက္ခဏာထွေထွေ ရှေးဆိုချေတွင်၊ မကြေသလိပ်၊  
မနိုင်ခြောက်ငြား၊ လျှာတည်းယားသော်၊ ဆားကျက်နှင့်မှီး။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃-တတိယကဏ္ဍ

၁၁၁

ကြက်သီးထမည်၊ သလိပ်စည်သော်၊ ချင်းရည်နှင့်သွင်း၊ အတွင်း  
ပူနွေး၊ ခွေးစေးထွက်လာ၊ ရေငတ်စွာသော်၊ နံ့သာနှစ်မည်၊  
အရည်နှင့်ပြုဆေးနာမကား၊ ဝရောဝိပ္ပလိ၊ ကျော်ခေါင်ထိသည်၊  
အာဝိအန္တရဗဟိတည်း။

## ၂၄-အဘယာဝိပ္ပလိဆေးကိုပြုခြင်း

ဥစ္စေဒနံ သဒ္ဓိပတိ၊ ရောက်လတ်သူမှာ၊ ပူဆာထန်ပြင်း၊  
အတွင်းဝါဟ၊ တေဇောထ၍၊ ချင်ဝချန်ခြင်း၊ စမြင်းခုခံ၊ ခိုင်မြဲ  
မြီသော် ရုဏ်လုံကြီးထူးကျေးဇူးပြုသည်၊ ကြဇု၊ ပိတ်ချင်း၊ သိန္ဓော  
သွင်း၍ ခိုင်းချင်းမှန်စွာ၊ ထားပြီးကာမှ၊ အဘယာဝိပ္ပလိ၊ မည်ရှိ  
တွင်ခေ၊ ဤဆေးကျော်ကို၊ ခေ၊ ခေ၊ ခေ၊ ခေ၊ မန်ကျည်းမှည့်  
နှင့်၊ လျော်၏သောက်စေ၊ စမြင်းကြေ၍၊ သည်းခြေမဆု၊ လေပူ  
မထ၊ ချမ်းသာရ၏၊ ထိုမှတစ်ပါး၊ သလိပ်မျှား၍၊ လေအားလွန်ကြီး၊  
ဝမ်းမီးမရင်၊ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ၊ လှိုက်လှသောလေ၊ လက်ခြေ  
လေးလံ၊ ခေ၊ သံမကြား၊ နားပါးမလည်၊ မိန်းနေသည်ကို၊  
ချင်းရည်နှင့်သွင်း၊ ရင်မလင်း၍၊ ခံတွင်းကျိကျိ၊ ချိုခါးရှိမှ၊  
အဗ္ဗိလရှောက်၊ ရည်နှင့်သောက်လေ၊ ပူရောက်ပြန်တုံ၊ ချမ်းပြန်  
တုံနှင့်၊ အစုံကိုယ်လက်၊ ပိုးရွတ်ကံသို့၊ စိတ်စက်ထင်လျှင်၊  
ဆေးယခင်နှင့်၊ ရေစင်နွေးနွေး၊ ဖျော်တိုက်ပေးက၊ အရေ  
ပြေပျောက်၊ သွေးမဘောက်လည်း၊ နေကျောက် ဆီးနှင်း  
ပမာတည်း။

## ၂၅-သဒ္ဓိပတိ ပဒေသာဆေးကိုပြုခြင်း

သဒ္ဓိပတိပဒေသာ ဆေးမှာသိလို့၊ ခိုခါန်းဆိုမှ၊ ကပ္ပိလ်၊  
စူလာနမ၊ ဇာတိပ္ပိလ်၊ လေးညှင်း၊ ကြိုင်သင်းပန်းမ၊ ပန်းနု  
စသား၊ ပဏ္ဍိတ၊ ငါးလီစမုန်၊ ခါးတုံဆောင်းမေး၊ ကရဝေး  
ရွက်၊ ပေါင်းဘက်စုံညီ၊ ကျပ်စီအမျှ၊ စုဌသကို၊ သုံးဆယ့်တော်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၁၂

၂-နယမာလာကျမ်း

ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊ ရွှေလွှံ့ရောင်ဝင်း၊ ဝိတ်ချင်း၊ ဆေးပုလဲ၊  
ကျော်သဲထင်ရှား၊ ဤသုံးပါးကို၊ ခွဲထားစုဝေး၊ တပုံဆေးနှင့်၊  
ချိန်လေးတူစီ၊ အညီပေါင်းမြို့၊ ရွှေကဲ့သို့ပင်၊ သုံးဘို့ဝေဘန်၊  
သုံးပုံမှန်အောင်၊ ခွဲပြန်ပြီးမှ၊ ဆေးတဆလျှင်၊ အမှုချိန်လီ၊  
ကန်ချုပ်နီတည့်၊ ဤသို့ပေါင်းရော၊ သိန္ဓော၊ စန္ဒကူး၊ ငါးမူစီသွင်း၊  
ချင်းငရုတ်ကောင်း၊ မတ်စီလောင်း၍၊ စုပေါင်းပြီးခါ၊ လေးဖြာ  
ဝေမှု၊ လေးဘို့ပြုမှ၊ တစုဆေးနှင့်၊ အလေးယူနှော၊ ပတ်  
ကောတည့် မြတ်ဩသေ၊ တေဝီသကို၊ ညက်လှမွေ့စွာ မှန်စေ  
ရာ၏၊ နှုတ်အာခြောက်ခြင်း၊ ဝမ်းကြောတင်း၍၊ အတွင်းပြင်ပ၊  
ရင်မှခွန်လျက်၊ သလိပ်ခက်သော်၊ ဆားချက်ရည်နှင့်၊ မရှည်  
သောက်စေ၊ တထွေဆိုမှ၊ ဝမ်းကုတုံမြို့၊ ထက်သို့ ဆန်ထွေ၊  
မနေမသာ၊ ဝမ်းပူဆာသော်၊ လျင်စွာမနေ၊ ရေကျက်အေးနှင့်၊  
ဖျော်ပေးသောက်စေ၊ မြွေဆိပ်တက်ဟန်၊ အငွေ့ပြန်လျှင်၊ မမှန်  
ဆိုမိ၊ သတိယွင်းလစ်၊ မငြိမ်ဖြစ်ပူ၊ ဆီးမြစ်၊ ကျည်းမြို့၊ ရရာယူ၍၊  
ထိုတူသောက်စေ၊ ပူထွေချမ်းတုံ၊ ရင်အုံအောင်သက်၊ ခံခက်  
အနေ၊ တဝါးလေမှုတ်ရင်း၊ အတက်ပြင်းသော်၊ ချင်းစိမ်းပြုတ်  
ရည်၊ ဆောင်ရမည်တည့်၊ ပူသည့်အရေး၊ ပြင်သွေးမညီ၊ ကုပ်ဆီ  
ကြောတက်၊ တင်းကျပ်တက်သော်၊ ယိုထွက်ခံတွင်း၊ အဆင်း  
သွေးရည်၊ ခွဲပြည်အပုပ်၊ နတ်၊ ဘုတ်၊ တစ္ဆေ၊ တမ်းလေသောနှယ်  
ငိုရယ်မြည်တမ်း၊ ကစမ်းကသပ်၊ မရပ်တည်မှု၊ ပင့်သက်ရှုသော်၊  
နီ၊ မြိန်၊ သာ၊ ရည်ဆောင်ရာ၏၊ နှုတ်အာစေးထန်၊ ခွဲခန်းမစို၊  
မဆိုနိုင်ငြား၊ နှစ်ပါးကွင်ချုပ်၊ တုန်လှုပ်ဦးလည်၊ ပြည့်သည်  
ရင်ကား၊ တင်၊ ခါး၊ မီးညောင်း၊ ကိုက်ခဲရှောင်းသော်၊ ဦးခေါင်း  
ကိုယ်ပင်၊ ကြီးသည်ထင်သော်၊ နာကျင်၊ ကိုယ်၊ လက်၊ အခံခက်  
လျှင်၊ ရေကွက်နှင့်သောက်၊ ပန်းပူရောက်၍၊ အာခြောက် သွေ့  
သည်၊ နာထူးလည်မှု၊ အုန်းရည်ဖြစ်စေ၊ ရေမူဆန်ဆေး၊ ဖျော်  
ထိုက်ပေးကာ၊ ။အရေးပြေလိမ့် မကြာတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃-တံတိယကဏ္ဍ

၁၁၃

သန္တိပါတ၊ ဝိသမ္ဘရာ၊ မည်သာတွင်မြောက်၊ ချင်းမြောက်၊  
သစ်ကြဲပိုး၊ ငါးမျိုးစမုန်၊ ငါးပုံကပ်ပါ၊ ဇာတိပျိုလ်ရွေး၊ တမြိတ်  
ထွေး၍၊ ငမိုးဆေး၊ ကပ္ပ၊ ဆေးသုငယ်ချက်၊ လက်ချား၊ ကြဏ၊  
တွယ်စုဇ်သ၊ ညီမျှပေါင်းရုံး၊ အားလုံးလေးတွ၊ ပိတ်ချင်းဟူ၏၊  
ကြီးထူသန္တိပါတ်၊ ရောက်လတ်မြောက်ပါ၊ ကြီးမားအပူ၊ ဝမ်း  
လားမူ၍၊ လူမှန်းမသိ သန္တိပါတ်ကင်း၊ ဖြစ်ခြင်းဆယ်မည်၊ ချင်း  
ရည်၊ ရေခနွေး၊ ဖျော်တိုက်ပေးလေ့၊ ထိုဆေးတွင်ပက်၊ သုငယ်  
ချက်ကို ပယ်လျက်မသွင်း၊ လေးညှင်းဖာလာ၊ နှစ်ပါးမှာမူ၊ ကော  
ဝိသ၊ ညီမျှစုထား၊ ဆေးတပါး၏၊ တက်ပွားနှစ်ဆ၊ ပိတ်ချင်း  
မျှအောင်၊ ပေါင်းကတွက်စစ်၊ နှစ်ဆဲ့နှစ်လျှင်၊ ဖြစ်ရိုးမှန်သည်၊  
ရွေးအမည်တည့်၊ ချင်းရည်နှင့်ဆေး၊ မြောက်ရွေး ဖျော်လျက်၊  
နံနက်ညနေ၊ ပေးသောက်စေက၊ အော့ထွေအန်လတ်၊ သန္တိပါတ်  
ရောဂါ၊ ရေစာမမြန်၊ နာရှိန်ပြင်းထန်၊ လေဆန်သလိပ်၊ ပျောက်  
နိုင်ခြင်းလွယ်၊ ဂုဏ်ကြီးကြွယ်သည်၊ ဆိုတွယ်မရှိ ကောင်း  
စွာတည်း။

မြင်းသေမြက်ကဲ ကျော်သဲထိန်ချ၊ ကပ္ပရာဒိ၊ မည်ရှိသမှတ်၊  
နိဒါန်းထုက်အံ့၊ ပရုပ်၊ ဆင်သမန္တယ်၊ ငါးသွယ်ကပ်ပါ၊ ငါးဖြာ  
စမုန်၊ သုံးပုံဖလာ၊ စိတြခေ၊ ဆို၊ ဇာတိပျိုလ်၊ လေးညှင်း၊ ပိတ်  
ချင်းမြစ်၊ သီး၊ ဆီမီးဘောက်ဆေး၊ ကရဝေးရွက်၊ လက်ချား  
လည်းနေ၊ သိန္ဓော၊ ဖာလာ၊ ပဉ္စာဝိသ၊ ညီမျှမှန်စေ၊ မြင်းသေ  
မြက်ကာ၊ အားလုံးခိုင်းချင်း၊ ဆေးရင်းတပါး၊ သုံးဆထင်းရူး၊  
မထူးငရုတ်ကောင်း၊ ထည့်လောင်းညီမျှ၊ ဆယ်ဆချေသီး၊ စု၍  
ပြီးသော် ဆေးကြီးညှက်ခါ၊ ကြင်သူနာထို၊ နှုတ်အာကျိမြောက်၊  
သလိပ် မြောက်သော်၊ လေအောက်မသက်၊ ဝမ်းကျ ခက်မူ၊  
မျက်ခုံးလက်ပေါင်း၊ နားနောက်ရောင်လျှင်၊ မှန်အောင်ဆယ်ရွေး  
ပူးမတ်လေးလောက်၊ ဆေးကိုချိန်စက်၊ ဆားကျက်ဆားလှော်၊  
ငန်ငန်ဖျော်၍၊ တိုက်သော်လွတ်မြို့၊ လေလျှိုက်လွှဲသော်၊ ကိုက်ခဲ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၁၄

၂-နယမာလာကျမ်း

ဘောလူက၊ ကိုယ်လက်သေမည်၊ သလိပ်စည်သော်၊ ချင်းရည်  
နှင့်သောက်၊ ဆိပ်ကောက်သင့်ခြင်း၊ ခံတွင်းမြိန်ရှက်၊ မရှိပျက်  
သော်၊ ရေကျက်နှင့်သာ၊ သောက်စေရာ၏၊ သာနာရုပ်ရည်၊  
ချောင်းဆိုးသည်ကို၊ ရှောက်ရည်နှင့်၊ သောက်စေရသည်။ ။  
မုရုစွဲမှတ် သက်လျာတည်း။

သန္နိပါတ်အဆုံး၊ နာပေါင်းရုံး၍၊ ပျက်ခုံးလက်၊ ပေါင်း၊ နား  
နောက်ရောင်သော်၊ ကြံဆောင်သတ်၊ ဆေးမှာသိလော့၊ ကာရိ  
ကပ္ပရာ၊ ဝရခေကို၊ မှန်စွာညှက်သော်၊ ရေနှေးပျော်၍၊ အပေ  
ယံက၊ မပြတ်ရအောင်၊ လိမ်းကြရမည်၊ တလည်တထူး၊ မလူး  
နိုင်အောင်၊ လျှာရောင်ခံတွင်း၊ လျှာလေးခြင်း၌၊ နန္ဒင်းနှစ်ထွေ၊  
လင်းလေအဟုတ်၊ ငရုတ်၊ ပန်းနု၊ တစုချင်းခြောက်၊ ထည့်ခြောက်  
စမှန်နက်၊ စမှတ်ဘက်မှာ၊ ငန်မြက်၊ သိန္ဓော၊ ဆေးပေါင်းနှောနှင့်၊  
ထောပတ် နယ်ဖျော်၊ သုတ်သော် သုတ်သင့်၊ ဂွမ်းနှင့် စေ့စေ့၊  
ထုတ်၍လုံလုံ ငုံလည်းငုံလော့၊ တပုံတဦး၊ တထွေထူး၍၊ လျှာဆူး  
ပေါက်ခြင်း၊ ကြမ်းမာလျှင်းမူ၊ ပဲဇင်းငုံယူ၊ ပေါက်ဖြူ၊ ရနံ့၊ တခု  
ခပ်ပုတ်၊ အဟုတ်ဖုံးဆေး၊ လေးတပဉ္စာ၊ ကြိတ်ညှက်ခါမူ၊ သီတာ  
ရေဆွတ်၊ မပြတ်ပွတ်လော့၊ မစွတ်ခြောက်တင်၊ သလိပ်ကပ်သော်  
ထပ်တူ သိန္ဓော၊ လောင်းပြန် နှော၍၊ အဆော ပွတ်လျှင်၊  
သလိပ်ရှင်သည်။ ။ သွင်သွင် သွက်သွက် ဖွားဖွားတည်း။

သန္နိပါတ်ခန်း၊ နာမကျန်း၍၊ တခန်းဖြစ်စေ၊ ဆိုချေစရာ၊  
အနာအဖျား၊ အခြားမရှိ၊ ပကတိဖြစ်စေ၊ အထွေအထူး၊ လျှာဆူး  
လျှာနာ၊ ပေါက်ရောက်လာမူ၊ မကြာလျင်ခင်၊ ဆူးပုပ်ကြီးမြိန်၊  
မရဖြစ်မူ၊ သစ်ပလွေမူလ မရသာခြောက်၊ ပိန္နပေါက်ယူ၊ မရ  
မူကား၊ ကန်ဂု၊ ဂုဉ္ဇာ၊ ဤလေးဖြာတွင်၊ ရရာရမူ၊ တခုခုကို၊ သီတု  
ဒက၊ အေးမြမြနှင့်၊ သွေးရတံတီး၊ စပါးကြီးသည်မြေ၊ ပါစေ  
မချွတ်၊ လျှာကိုပွတ်က၊ ကင်းလွတ်ငြိမ်းလွယ်၊ လျှာငယ်တသီး။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃-တတိယကဏ္ဍ

၁၁၅

လျှာကြီးအောက်၌၊ ဖြစ်ကြံကြိုက်မှု၊ ကန်တိုက်၊ ခုရွာ၊ လူရိုး  
ပြာတည်၊ ညက်စွာထိုဆေး၊ မီးနွေးနွေးကပ်၊ ကွမ်းရိုးတွင်ဆွတ်၊  
သုတ်၍ပွတ်လော့၊ ရွတ်ရွတ်မနေ၊ ဆီ၊ ရေရရာ၊ မျှော်ကာလျှင်လျှင်  
လက်နှင့်ပင်လည်း၊ ထိုချင်သော်ထို၊ ထိုမြို့တရပ်၊ ငါးတညွှပ်ကို၊  
ထပ်ထပ်မနေ၊ သွေး၍ပွတ်လော့၊ နည်းတထွေကား၊ ရွှေကို  
မီးတွင်၊ ကင်၍ထိုရာ၊ နည်းတမြာကား၊ ဖြူစွာသောထုံး၊ ကွမ်းရိုး  
လုံး၍၊ အဆုံးမှာတင်၊ မီးဝယ်ကင်၍၊ ထိုလျှင်လွတ်လွယ်၊  
နည်းတသွယ်ကား၊ ဇွန်းငယ်နွေးနွေး၊ အရိုးသေးနှင့်၊ အရေးယူ  
မြောက်၊ ထိုသော်ပျောက်သည်၊ နောက်ပေါက်ငယ်သည်၊  
ထိုလျှာတည်း။

ဝမ်းချုပ်ခက်ခြင်း၊ စမြင်းခိုက်ကျည်၊ တေဇောစည်၍၊ ဖြစ်သည်  
ဟိတ်ကို၊ ဉာဏ်မကြံ၊ ဖိုလ်မှာလျှင်မြန်၊ ဥပါဒါန်မြင့်၊ အလွန်  
မြင်းပြ၊ သက်ရင်းစသည်၊ ဝဿဝရော၊ ပူလောင်လောအောင်၊  
အတ္တနောမတ်၊ ဆေးတိုက်ဘိမု၊ တော်မိတော်ရာ၊ မထောင်း  
တာ၍၊ ချမ်းသာစဟန်၊ ရှိသည်မှန်လည်း၊ ဝပ်ကျန်တေဇော၊  
တဖန်လော၍၊ ဝမ်းဘော၊ ဝမ်းပျက်၊ ပါဒရက်ဟု၊ အတံက်  
အကိုက်၊ မြင်းသရိုက်၊ ခုလော၊ ရှုနာဖြစ်စေ၊ အထွေထွေတွင်၊ အခြေ  
တခု၊ အပြစ်ပြု၍၊ နာမူမြင့်ရှည် ဖြစ်တတ်သည်တည်း၊ ဤမည်သော  
စာ၊ မစားသာဘူး၊ ရှောင်ရာသည်ကို၊ မဆိုသောကြောင့်၊  
နှုတ်မစောင့်ဝဲ၊ မမြောင့်အစာ၊ ဝင်ချေပါလည်း၊ ကောင်းစွာ  
ပေးငြား၊ ဆေးဂုဏ်များကို၊ အစားထူးလည်၊ ဖြစ်တတ်သည်  
တည်း၊ သွေးရည်သွေးပေါက်၊ ခြေမျက်အောက်သို့၊ မရောက်မီ၊  
မရှိပြီဟု၊ နိဇီငလမ်း၊ မစုံစမ်းဘဲ၊ ပရမ်းပတား၊ မန္တရားနှင့်၊  
ဆေးဝါးချီချီ၊ ဉာဏ်ပင်ရှိလည်း၊ သတိမတည်၊ လစ်တတ်သည်  
တည်း၊ ကြံစည်ရှုမြော်၊ မလျှပ်ပေါ်နှင့်၊ တွေးခေါ် စဉ်းစား၊  
ကြောက်ရန် များသည်၊ လေးပါး အောက်ထပ် ပါယ်ရွာ  
တည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၁၆

၂-နယမာလာကျမ်း

သန္တိပါတ်နာ၊ ရောဂါခတ်ဆိပ်၊ သလိပ်ခိုမှီး၊ လွန်အား  
ကြီးမူ၊ ဝမ်းဆီးနေကြ၊ သားရေဖြူဖြူ၊ မပေါ့ မျက်ခဲအောင်၊  
ရှိုက်ယောင် ရှိုက်မှား၊ ရေသား ကြည်လင်၊ ပူလျက်ပင်တည့်၊  
မြိုချင်အဝတ်၊ မချွတ်ချွေးမျိုး၊ ချောင်းဆိုးတသုံ၊ ရင်ခုံပြည့်သိပ်၊  
သည်အရိပ်မူ၊ သလိပ်လက္ခဏာ၊ ဆေးမြတ်မှာကား၊ ဗျောသာ  
ပန်းမ၊ ပြာသန့်၊ တလီနွယ်ချို၊ ဇာတိပြုလ်လွင်း၊ လေးညှင်း  
ရံ့ပတု၊ ကြဇုယူ၍၊ ခိုန်မူမျှစီ၊ အညီဆယ်ပါး၊ အမှုန့်ထားမှ၊  
ဆားရည်နှင့်လျော်၊ ဝမ်းလားသော်မူ၊ ဥဏှော်ဒက၊ ထိုမှ  
ချင်းရည်၊ တမည်မည်နှင့်၊ ကြစည်မြော်ထောက်၊ သင့်ရာသောက်  
လော့၊ မျှလောက်စုံစေ၊ ဤတွင်ရွှေကား၊ အဖျားမတက်၊ ခွေးဝန်း  
သက်နှင့်၊ အဆက်မပြတ်၊ သန္တိပါတ်ဝန်း၊ ဆေးနိဒါန်းသည်။  
ဆုံးခန်းပြီးပြည့်စုံစွာတည်း။

အဖျားရောဂါနှင့် ဝေလျဉ်းသမျှ ပြီး၏။

နယမာလာကျမ်း တတိယကဏ္ဍပြီး၏။

## ၄-စတုတ္ထကဏ္ဍ

၂၆-အနာပေါက်နှင့် ဝေလျဉ်းသမျှကို  
လက္ခဏာနှင့်တကွ ဆေးကိုမြဲခြင်း

ကွသမာဟု၊ သညာနာမ၊ ခေါ်ဆိုကြသည်၊ ပေါက်စကမှာ၊  
မီးလောင်မာသို့၊ ဖြူစွာပေါ်ခြား၊ ယားကျိယားကျိ၊ ကိုးရက်ရှိ  
အောင်၊ ရောင်တိထိုသို့၊ ရက်ရှည်မူကား၊ အပူပြင်းသန်၊ အရောင်  
လွန်၏၊ ဝမ်းသွန်မလို၊ ကုစေမျိုးမူ၊ တကိုယ်လုံးချွေး၊ ထွက်၍  
အေးလျက်၊ နောက်ဆေးတန့်စား၊ မလိုက်အားအောင်၊ လှုပ်ရှား  
မတည်၊ ရှိအတ်သည်တည့်၊ မရှည်ချက်ခြင်း၊ ပေါ်စရင်းက၊  
ထမင်းဆားနယ်၊ မီးဝယ်ဖုတ်မူ၊ အမ်ကျွေးပြု၍၊ စုစုအုံ့က၊ ပြည်ဖြစ်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၄-စတုတ္ထကဏ္ဍ

၁၁၇

ရ၏။ ရင်းမှကြာတင်၊ မြစ်လျှင်မြစ်လျှောက်၊ တံထွေးပေါက်နှင့်၊  
အံ့ခေါက်လက်ပံ၊ သွေး၍ကျသော၊ မြို့မြို့အဆုတ်၊ သွေ့တိုင်း  
သုတ်၍၊ မပုပ်ရက်ရှည်၊ သန့်ရည်လျှင်၊ ကြည်ကြည်ယိုလာ၊  
ပျောက်ချမ်းသာလိမ့်၊ အနာအကင်း၊ လွန်ပျဉ်းသော်၊  
ကြက်ဟင်းခါး၊ ကန့်ကလာ၊ ဗူးမှာအခါး၊ မပြားလျှင်မြင့်၊  
ကြိတ်မှန်ပေါက်ညို၊ မော်မွန်ဆိုသား၊ ထိုခြောက်ပါးရှက်၊  
အညက်အံ့က၊ ငြိမ်းအေးမြစ်၊ ထိုမှဘချက်၊ နို့ရည်စက်နှင့်၊  
အရွက်ပေါက်ညို၊ ဆေးကိုကြိတ်အံ့၊ တပုံထွေလာ၊ သောက်ဆေး  
မှာကား၊ သမင်စာဖိုမ၊ ခွေးတောက်စသည်၊ မှန်လှကျည်းဖြူ၊  
အတူမယွင်း၊ မြင်းစင်္ဂနီ၊ ငါးပါးညီအောင်၊ ပေါင်းလီကြိတ်မှ၊  
အမွန်ရသော်၊ ဆေးကျဆန်ရည်၊ အေးရေကြည်တွင်၊ တမည်  
ကြိုက်ရာ၊ ဖျော်ကာတိုက်ပေး၊ နာကင်းဝေးသည်၊ ကြာနွေး  
မတင့်မနွှဲတည်း။

## ၂၇-ရန်၊ တမဲနာ၏လက္ခဏာနှင့်ဆေးတို့ကိုပြခြင်း

ရန်၊ တမဲနာ၊ လက္ခဏာကား၊ ကျာကျာနီနီ၊ တလီတကြောင်း  
မောင်းမောင်းညိုညို၊ ဆိုထတချက်၊ ပေါ်လာထွက်၏၊ နေ့ရက်  
ရှည်ပြား၊ အပူဖျား၍၊ တိုးပွားအနာ၊ ကွယ်ဝန်းလာ၏၊ ဆေးမှာ  
ဆေးပူ၊ သုတ်မိမူကား၊ လှတကိုယ်လုံး၊ မျို၍ဝံ့၏၊ ခုံးခုံးမြင့်မြင့်၊  
ခပ်စွင့်စွင့်ကို၊ ကွသင့်သည်မှာ၊ ကွသမာသို့၊ သောက်ခါနည်းတူ၊  
သုတ်မူခြား၊ ထပ်မနားတည်၊ မီးဘွားသလို၊ ပူသည်ဆိုမူ၊  
ပေါက်ညိုရှက်ရည်၊ သုတ်ရမည်တည်၊ ဤသည်တပဲ၊ ရွေးကျွ  
သမာ၊ နာမီးနာလျှံ၊ အပူခံလျက်၊ ဆက်ဆံသရွေ့၊ တွေ့သော်  
ယခင်၊ သမင်စာရင်း၊ မြင်းစင်္ဂအဆုံး ပေါင်းခုံးဘော်ပြ၊ ဆေးပစ္စ  
ကို၊ တိုက်ရသည်ချည်း၊ ထိုနည်းအတူ၊ ကျောက်ပူ၊ ကျောက်ကင်း  
အလွန်မြင်း၍၊ ရပ်တင်းမတည်၊ ဟစ်အော်သည်နှင့်၊ ကျောက်  
လည်တုံပြန်၊ မြန်မြန်မထ၊ ကျောက်မကြွလည်း၊ အေးမြငြိမ်ဝပ်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၁၈

၂-နယမာလာကျမ်း

မြင်အောင်ချင်၍၊ တိုက်အပ်သည်ပင်၊ ပြင်အံ့ဆေးမှာ၊ ပညာဉာဏ်  
ရေးဆင်ခြင်တွေး၍၊ အံ့ဆေးအံ့သင့်၊ မအံ့သင့်ကို၊ ချင့်ရဦးမည်၊  
ဆိုသည်တသွယ်၊ တကြောင်းဝယ်လည်း၊ မီးနှယ်ပြင်းထွေ၊ ပုလူ  
ချေသော်၊ နွားမြေရင်းကြီး၊ သွေးပြီးလျှင်အံ့၊ မှန်ညှင်းဥကို၊  
တနည်းဆို၏၊ ထိုမှတခြား၊ ရှားစေးကွမ်းထုံး၊ ကွင်းသီးရုံး၍၊  
အားလုံးအစုံ၊ ကြိတ်အံ့ဆေးကျော်၊ တနည်းလျော်၏၊ နသော်  
ပိန်လှည့်၊ ရင့်သော်မှည့်သည်၊ ပေါက်၏ပြည်ရည်ရှုစွဲတည်း။

၂၈-အနာပေါက်ဆေးကိုပြခြင်း

နာပေါက်ဆေးကား၊ မှတ်ရန်ကြားပိဋိ၊ ပညာ၊ ရဇ္ဇ၊ ပန်းနု၊  
လင်းလေး၊ မဟေလကာ၊ သွေတာ၊ စိတြ၊ ဗျောသစသည်၊ နာမ  
ကျော်ဟိုး၊ ဘွတ်အိုးတထွေ၊ သပြေ၊ ကြောင်မီး၊ မည်သီးပျံ့၊ မွှေး၊  
ခွေးဇာတိကား၊ သမ္ဘရာစု၊ ပေါင်း၍ညီမျှသောဥသကို၊ ညက်လှ  
စေမြောက်၊ ဆီးကင်းလောက်တည့်၊ နာပေါက်သရွေ့၊ တနေ့  
နှစ်ခါ၊ စားစေရာ၏၊ အနာပေါ်တွင်၊ စက်ကူတင်လေ့၊ နာဝင်  
မဟု၊ မန်းရောက်သူတို့၊ စပ်ပူစပ်လောင်၊ အကင်းဆောင်၍၊  
အရောင်ကြီးလျက်၊ လွန်ဝမ်းခက်သော်၊ အရွက်သွယ်ခွန်းလယ်  
ကန်စွန်းကို၊ ဟင်းညှန်းရမည်၊ ဆားရည်နှင့်ဆေး၊ တိုက်ပေး  
လျင်လျင်၊ ဝမ်းမနှင်သော်၊ တိလက်သာ၊ နွားလျှာ၊ ရှိန်းမို၊  
ကနဲခိုစေ၊ ချိန်၍အညီ၊ လေးရွေးစီပေါင်း၊ ကြိတ်ပြီးနှောင်း၍၊  
ညီကြောင်းနဝ၊ ကိုးလုံးမျှတွင်၊ ဧကတန်သည်၊ ခွေးတန်သည်ကို၊  
ဉာဏ်ရည်မြော်တွေး၊ ဆားဇေနွေးနှင့်၊ တိုက်ပေးစေချင်၊ အနာ  
ဝင်မှ၊ အလုပ်ပထမ၊ သောဥသဆေး၊ မြောက်ရွေးချိန်နုတ်၊ ငရုတ်  
ဇာတိပျိုလ်၊ ယင်းထိုသုံးစုံ၊ အညီပြု၍၊ ရောရပေါင်းရုံး၊ ကြိတ်ပြီး  
ဆုံးမှာ၊ သုံးပုံ၊ တပုံ၊ ရေလုံနှင့်ပေး၊ အရေးခဲလျော်၊ ကျောက်  
မပေါ်လည်း၊ ဖျော်ရန်ဆေးချက်၊ ဆန်အရက်နှင့်၊ ဉာဏ်စက်  
လှည့်လေ၊ လက်မြေခေါင်းလျှပ်၊ တွန့်ရှည်အကြော၊ မိန့်နာ  
သောဟု၊ ကြောက်မောဘွယ်မှာ၊ သမ္ဘရာရည်နှင့်၊ ဆေးကိုချင့်၍



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၄-စတုတ္ထကဏ္ဍ

၁၁၉

ပေးသင့်လျှင်ပေး၊ ပြည်စေး ပြည်ပုပ်၊ စက်ဆုပ်စရာ၊ ဇိရန္တာမှ၊  
အကြာမလင့်၊ ဖန်ရည်ဖြင့်တည့်၊ ဆေးသင့်လျှင်ဆေး၊ ကြာမနွေး  
သည်။ ။ နွေးနွေးဖန်ရည် ကျွဲကျွဲတည်း။

( ဤပိုဒ်၌ “ဘွတ်ထိုး-တထွေ၊ သပြေ၊ ကြောင်မီး” ဟုသော်ကား၊  
ဆေးဘွတ်ထိုး၊ သပြေခေါက်၊ ကြောင်မီးကုမြစ်ကို ဆိုလိုသည် )။

## ၂၆-ကျောက်ရောဂါနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်ဆေးတို့ကိုပြခြင်း

ကျောက်ပေါက်တော့မည်၊ ဖျားသည်ကစ၊ ပေ၂၁ပီးကပင်၊  
တိုက်ရမည်မှာ၊ ဆေးမြတ်စွာကား၊ မည်သာမရိုး၊ မိုးနံဘစ၊  
ဒိုမလဲလှ၊ ပေါင် ဖြူပေါက်နက်၊ သရက်ကျည်းပေါင်း၊ လူခေါင်း  
အခွံ၊ ခွပ်ခွေးနက်၊ အရိုးဘက်၍၊ ပေါင်းညက်အမျှ၊ ဆေးနဝကို၊  
တိုက်ရမှန်မှန်၊ နောက်လောင်းရန်ကား၊ နှစ်တန် ခွေးတောက်၊  
ကျည်းဖြူလှောက်မှ၊ မဘောက်မယွင်း၊ မြင်းစင်္ဂနီ၊ တလီဂုံခါး၊  
ဤဆေးများကို၊ ငါးရက်၊ ခြောက်ရက်၊ တိုင်မှစွက်၍၊ လွှတ်လွှတ်  
မောက်မို၊ ထစေလိုမှ၊ ရွေးဆိုကုရင်း၊ ရက်အတွင်းတွင်၊ နန္ဒင်း  
စိမ်းယု၊ ဆေးသုငယ်ချက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်နှင့်၊ စမန်နက်၊  
လင်းလေ၊ ခြေရေလဲဟု၊ ခြောက်ပါ၊ စုကို၊ သီးနုကင်းစ၊ ဆီးကင်း  
မျှလောက်၊ မဇ္ဇသေရည်၊ ရေကြည်နွေးမှာ၊ သင့်ရာရာနှင့်၊ ရံခါ  
ဖျော်ခြောက်၊ ဤကျောက်ထဆေး၊ ချပ်၍ပေးသော် မြသွေး  
ကွင်းရွက်၊ စမန်နက်ဟု၊ ဆေးသုငယ်ချက်၊ မုတ်ဘက်၍သွင်း၊  
နန္ဒင်းစိမ်းစေ၊ လင်းလေ၊ ရှိန်းမို ခေ၂ ဆိုသတ္တ၊ အမျှစုပေါင်း၊  
သည်းခြေကောင်းလည်း၊ မိကျောင်း၊ စပါးကြီး၊ ရလျှင်မှီးတော့၊  
ကြိတ်ပြီးသောခါ၊ တမျှလာ၊ ဟိရုံ၊ ခေ၂ မှတ်ပြု၍၊ မီးစုသောတူ၊  
ကျောက်ပူ၊ ကျောက်တင်း၊ အလွန်ပြင်းသော် လင်းလင်းမသာ  
ရည်မရသော်၊ ပေ၂ စကတွက်၊ ကျောက်လုံးထွက်၍၊ ရှစ်ရက်  
အညှီ၊ ကိုးရက်ဆီမှာ၊ လျော်ပြီရဲ့၊ ဝါစေ့လဲခန့်၊ ခဲရည်နှင့်တိုက်၊  
အရည်လိုက်သည်။ ။ ရာထိုက်စိန်နှယ် ရွဲရွဲတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၂၀

၂-နယမာလာကျမ်း

ကျောက်ကုလုံမှာ အကျဉ်းသံသယ၊ လိုရာအဆစ်၊ မှတ်ပုံလစ်အံ့  
ကျောက်ဖြစ်သမျှ၊ ပုမူလကို၊ အစကပင်၊ ငြိမ်းအောင်တင်၍၊  
အလျင်နိုင်စေ၊ မနိုင်ချေမှ၊ တေဇောပျံ့ခြင်း၊ အလွန်ပြင်း၍၊  
အလင်းမမြော်၊ ထွက်ပါသော်လည်း၊ ပေါ်ပေါ်မထ၊ မကြံ  
ပြန်လည်၊ အပူစည်၍၊ အရည်မသည့်၊ ကောင်းမည်ကျောက်ပင်၊  
ဆိုးတတ်ချင်၏၊ သန့်စင်စဉ်၊ ရေကိုချိုးလည်း၊ နောက်ပိုးတဘန်၊  
အပူလွန်၍၊ ပြန်ပြန်တပ်သည်၊ မှတ်ရမည်နှင့် လည်ချောင်းထဲက  
ကျောက်မထ၍၊ မဟနိုင်စွမ်း၊ မငြိမ်းချမ်းမှု၊ ခရမ်းစပ်ခေါ်၊  
ဆေးမြတ်ကျော်ကို၊ ဆားလျှော်နှင့်လွှဲ၊ ရေခွေးခွေးနှင့်၊  
တိုက်ပေးလျင်လျင်၊ ကျောက်တွင်းတွင်၍၊ တိလက်သာ၊ ဂုံမှာ  
အခါး၊ သိန္ဓောဆားနှင့်၊ ပညား၊ ငမုံးဆေး၊ အေးမြနွယ်၍၊  
ခေါ်ဆိုမုန်နက်၊ ပေါင်းကြိတ်ညက်သော်၊ ထုပ်လျက်နှုတ်ဝံ့၊  
ကျောက်ယားကြုံ၊ ဖရုံသီးခါး၊ ထို၍ ထားလေ့၊ အယား  
မပျောက်၊ ရှိသောကျောက်ကို၊ ခွေးတောက်မြစ်သွင်း၊ နန္ဒင်းစိမ်း  
ကန်ကလာ၊ ကြိတ်ပြီးခါး၊ ယားရာကိုတို၊ ပျောက်ဘို့မကြံ၊ ယား  
လှတုံ၊ ကင်ပုံစင်စစ်၊ လက်ကြားမြစ်ကို၊ သစ်သစ်သွေးလိုက်၊  
သောက်စေတိုက်လေ့၊ ကြိုက်ကြိုက်ဆူမှု၊ ပူပြင်းလှ၍၊ မည်မှ  
တဘန်၊ ကျောက်လည်ပြန်မှု၊ အမှန်ခါးတုံ၊ ကျောက်ဖရုံနှင့်၊  
ဥသုံမချို၊ ကိုယ်လုံးတို့ရှင်၊ ထိုမြို့တသီး၊ ကျောက်ကင်းကြီး၍၊  
ယောက်ရိုးယောက်ယက်၊ မသက်မသာ၊ လှုပ်ရှားလာမှု၊  
တဏှာဗုဒ္ဓရ၊ တေသဇ္ဇကို၊ နွေးလှရေကျက်၊ အရက်ဖြစ်စေ၊  
ဖျော်တိုက်ပေလေ့၊ တထေဝပုံ၊ ပူတုံပြင်းဘိ၊ အကြောင်းရှိမှု၊  
သီရိဇန္ဓနာ၊ ဆေးမည်သာသည်၊ ချက်ကာတက်စပ် ယှဉ်တွဲ  
တည်း။

သီရိဇန္ဓနာ၊ မည်သာခေါ်ဆို၊ ဆေးတော်လိုမှု၊ ကုက္ကို၊ ထိန်၊  
ထန်း၊ သဖန်း၊ သပြေ၊ ပါစေပညောင်၊ မြရောင်လိုလို၊ သနပ်ညှိနှင့်  
နွယ်ချိုတကွ၊ စမြိတ်စသား၊ မွေးလှဥပသကာ၊ သူငယ်စာခေါင်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၄-စတုတ္ထကဏ္ဍ

၁၂၁

ပေါင်းရန်တပုံ၊ စမုန်နက်လွှောက်၊ ပတောက်နှစ်၊ ထင်းရွှ၊  
စံနုကူးတူးတူး၊ နံ့သာနီနီ၊ ဆွဲခြောက်လီကို၊ မှည့်မှည့်စာ ပေါင်း  
ပြီးခါမှ၊ နံ့သာနှစ်ရွေး၊ ရည်မွေးမွေးနှင့်၊ ဆေးကိုကြိတ်မွေ၊  
မန်ကျည်းစေ့ခန့်၊ ပြား၍လှန်းယူ၊ ကျောက်ပူ၊ ကျောက်ကင်း၊  
ပူပြင်းဝက်သက်၊ ပျောက်ရွေးဝန်း၊ ငန်းသဉ္စိပါတ်၊ ရေဝတ်  
ပူရောက်၊ သလိပ်ခြောက်သော်၊ သောက်စေ လျော်အောင်၊  
အညှော်ဆောင်လော့၊ ဂုဏ်ရောင်မဆိတ်၊ ကျော်ဝန်းတိပ်လိမ့်၊  
ဟလိခစုတ္တ၊ တထေဝလျှင်၊ ပရရွေးတော်၊ နှစ်ဆေးကျော်ကို၊  
ပေးသော်ကျောက်တွင်၊ ယခင်ဆိုတိုင်း၊ အပူရိုင်းကို၊ လှိုင်း၍  
ငြိမ်းငြိမ်း၊ အေးအောင်သိမ်းသည်။ ။မတိမ်းမသွေမလွဲတည်း။

ကျောက်ပေါက်ခါမှ၊ မထူစေကြောင်း၊ ကျောက်ကောင်း  
သန့်စင်၊ ဖြစ်စေချင်မှ၊ ပူပင်ဖူးကျူး၊ ပေါ်စဉ်းက၊ ဗူးညှို့  
ခုနစ်ဖြာ၊ မြေဇာလည်းကောင်း၊ နွားချေးပေါင်း၍၊ ဆား  
လောင်းကြိတ်ရာ၊ ညက်သောခါမှ၊ ပုဝါနှင့်ညှစ်၊ အညှော်စစ်၍၊  
လနှင့်အင်တန်၊ ကြီးသည်မှန်မှ၊ ပန်းကန်ဝဦး၊ ငယ်စခိုးမှ၊ မပြီး  
ထက်ဝက်၊ သောက်စေသက်လိမ့်၊ တခွက် နောက်ကို၊  
သောက်မလိုလင့်၊ ထိုဆေးဝင်မြောက် ဝမ်းလည်း ပေါက်၍၊  
ကျောက်လည်းမထူ၊ ဆေးလေးဆူကို၊ ဇမ္ဗူရွှေမှန်၊ ခွက်ဆယ်  
တန်၏ မှတ်ရန်ဆက်လက်၊ တနည်းတက်အံ့၊ အချက်ဟုတ်တံ၊  
ကျောက်ပေါ်လွှဲမှ၊ မမြဲသွေရှောင်၊ ပြောင်းရွှေ့အောင်ကာ၊  
ဇောင်ချမ်းရွက်ဆေး၊ ကျွဲဖြူချေးနှစ်၊ ရွေးတော် နှောကြိတ်၊  
ဆားပြက်သိပ်၍၊ ရေဆိတ်စီချော်၊ လိုရာလျော်အောင်၊ ညသော်  
ခုနစ်ချက်၊ နံနက် ခုနစ်ကြိမ်၊ ငြိမ်ငြိမ် ဖြောင့်ဖြောင့်၊ အသက်  
အောင့်လျက်၊ ကြက်တောင့်အဖျား၊ ဆေးရည်ထား၍၊ သားစေ၊  
ငင်စေ၊ ကျောက်အခြေသည်။ ။ရှောင်သွေအရပ် ပြောင်းလွဲ  
တည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၂၂

၅-နယမာလာကျမ်း

ဤတွင်ရှေ့မှာကျောက်ရောဂါကို ကုရာကုကြောင်းကုသုံး  
ဟောင်းသည်။ လုံးပေါင်းကုန်စင်ပြီးအောင်မြင်၏။

နယမာလာကျမ်း ဝတုတ္ထကဏ္ဍ  
ဗြိတိ။

## ၅-ပဉ္စမကဏ္ဍ

၃၀-ပါဒရက်နှင့်ဝပ်လျဉ်းသော ဆေးတို့ကိုမြဲခြင်း

ဗြဟ္မဟလိဗ္ဗိ၊ ဆေးဂုဏ်ရှိကား၊ ဩကုဋ္ဌု၊ မုတ်ကောင်း၊  
ကန္တိတိ၊ ဆိတ်လေးမဟာကာ၊ သစ္စာခေါင်းပု၊ ရန္တ၊ ဂန္တိရ၊  
စိတြနှင့်၊ ပဉ္စမိရာ၊ သေတာ၊ သိန္န၊ ဟိဂ်ပဇာ ကာရိ၊ ဆေးတလုံး၊  
ပေါင်းရုံးမူစီ၊ ဝှီဝီသိမေ၊ ညီစေခိုင်းချင်း၊ ဆေးရင်း တပါး၊  
ဆယ်ဆကြက်ဆူ၊ နီမြစ်ယူလေ့၊ ဩတ်မူရွက်ရှည်၊ ဆွတ်ရာ  
သည်တည်၊ တိုက်မည်သောခါ၊ သမ္ပရာရည်၊ ရှောက်ရည်၊ ပုန်း  
ရည်၊ မန်ကျည်၊ ရည်နှင့်၊ လှည့်လည်ပေးရင့်၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးမှာ၊  
ဗူလာမြင်းသရိုက်၊ ရောက်ဆိုက်တွေတွေ ဗြဟ္မဟမျိုး၊ မရိုးရိမ်ရ၊  
ကာလရှည်ကြာ၊ တကုည်းနာနှင့်၊ ပါဒရက် ၁ ခပ်လျှီ၊ အကြောင်း  
မိ၍၊ မအိမသာ၊ မဖြစ်လာသည်။ ရောဂါနှင်းသို့ မရောက်။

၃၁-ဆီးပူနှင့်ဝပ်လျဉ်းသောဆေးတို့ကိုမြဲခြင်း

ကျင်ဝယ်မုတ္တာ၊ နီ၊ ဝါ၊ မည်း၊ ဖြူ၊ ဆီးပူ ကျောက်တည်၊  
ကျင်ရည်စက်စက်၊ မသက်မသာ၊ ထို့မြင်မှာလည်း၊ အင်္ဂါဇာတ၊  
နာသမျှကို၊ ငြိမ်းရလွတ်အောင်၊ ဆေးမြတ်ခေါ်ကား၊ ပညောင်  
တွင်မှန်း၊ သဖန်းမည်ရှိ၊ အခေါက်ဗွိနှင့်၊ ဩဖလ၊ နှင်းဆကို၊  
အမျှကြိတ်ဆို၊ ပါစဉ်ကျိ၍၊ ထိုအရည်မှာ၊ ချိုစွာ သိမ်မွေ့၊  
ဖျားနှော၍လျှင်၊ တနေ့သုံးခါ စားစေရာ၏၊ ကောင်းစွာတခြား၊  
နည်းတပါးလည်း၊ ရော့ခေါက်ကို၊ မီးစဖို့မှာ၊ ကျိရည်နှေးလုံ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ပဉ္စမအရာ

၁၂၃

နှစ်သို့ကုန်၍၊ တပုံကုန်မှု၊ ပျားမရနှင့်၊ သောက်ဟု တိုက်ရာ၊  
တံနည်းမှာကား၊ ငယ်စာ ခေါ်ရွှေဝင်း၊ ငှက်ပျော ခေါင်းကို၊  
ပါးကြောင်းမြတ်လွှာ၊ ပုန်းရည်ရှာ၍၊ ကောင်းစွာ ကျီလတ်၊  
ထိုအဖတ်ကို၊ စွဲမှတ်ယူလျက်၊ စမှန်နက်နှင့်၊ အဘက်မှန်စွာ၊  
သန္တရာစေ့ကျောက်၍ကျောက်တွင်၊ ကြိတ်ဖီရင်မှ၊ ယခင်ကျီရည်  
တမည်မှာပျား၊ နှစ်ပါးဥေးဘော်၊ ဆေးနှင့်ဖျော်၍ တိုက်သော်  
ထင်ရှားနည်းတပါးမှ၊ ချင်းယားပင်ပျိုးစိမ်းညိုညိုကို၊ ရိသေသမှု  
ပူဇော်ပြု၍၊ အာနဘော်သွက်၊ အင်္ဂါရက်တွင်၊ တချက်တည်းပါ၊  
နှုတ်ပြီးခါမှ၊ ညက်စွာ ကြိတ်စေ၊ သုံးခွက်ရေနှင့်၊ ကျီလေ  
ခန်းမြောက်၊ နှစ်ရပ်ပျောက်သော်၊ သောက်စေတော့၊ ဆီးမချီလင့်၊  
ထိုမြို့တသီး၊ မယားကြီးရှက်၊ ရည်သက်သက်ကို၊ ပျားဘက်  
သောက်စေ၊ ကောင်းလေသည်ချည်း၊ တနည်းမှာမှ၊ ဇီးဖြူ  
ခြောက်လှ၊ နာခဲမနှင့်၊ မျှ၍သွေးမြောက်၊ ဆီးမှုရောက်သော်၊  
သောက်စေသိုသူ၊ ငြိမ်းအံ့ဟူသည်၊ လွယ်ကူမခက်မခဲတည်း။

ဆီးမသွားတတ်၊ နာကျင်လတ်၍၊ မုတ္တကတ်၊ မုတ္တကိတ်၊  
လွန်ခက်ကြိတ်သော်၊ မဖိတ်စေလို၊ ကောင်းမွန်ချီသည်၊ ထန်းတို  
ထန်းလျက်၊ ဇဝက်သံတစ် အမျှနှစ်ကို၊ ကြိတ်လစ်ပြီးဆုံး၊ လွေ့  
လွေ့သုံးလေ၊ လွတ်ထုံးတဆူ၊ တနည်းမူကား၊ ဇီးဖြူသီးညက်၊  
ချီထန်းလျက်နှင့်၊ ဘက်၍အင်တန်၊ စားသည်မှန်က၊ အဖန်  
မပျား၊ ဆီးသွားမချပ်၊ တရုပ်မကျယ်၊ နည်းတသွယ်ကား၊  
ထန်းငယ်မြစ်ရှာ၊ ပါးပါးလွှာ၍၊ ရသာချီသည်၊ ပင်မြင့်ရည်ဝက်၊  
ကြည်ကြည်နှင့်စိမ်း၊ သောက်စေပြီမ၏၊ ကလိမ်မြစ်ကို၊ ယခင်  
ဆိုသို့ တိုက်လိုလည်းတိုက်၊ ဂန္ဓရိုက်ကြောင့်၊ လိင်၌ရောက်လာ၊  
လွန်ကျင်နာသော်၊ စသာဆန်ညက်၊ ဝက်ဆီဖျော်မှ၊ မပြတ်  
ရအောင်၊ သုတ်ကပျောက်ပယ်၊ နည်းတသွယ်လည်း၊ လွန်လွယ်  
ခါမြင်း၊ လိင်ရောင်ကင်းအောင်၊ ထမင်းနှင့်ဆား၊ နှစ်ပါးအမျှ၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၂၄

၂-နယမာလာကုမ်း

လှော်ကွမ်းမှတည်၊ ညက်လှကြေကြေ၊ ဆီနှင့်တေ့၍၊ သုတ်စေ  
ဖျော်ပေးအပျောက်နှေးမူသုံးလေးငါးသာ ရက်ပေါင်းကြာအံ့  
ဥလာတထွေ၊ ဆီးအောင်ချေသော်၊ ကြွေတလုံးတက်၊ အရ  
ခက်သော်၊ ခံတက်ခေါက်ပင်၊ ဖြစ်လျှင်မြဲစေ၊ ရရာတွေ၍၊  
ကြိတ်ကြေညက်စွာသန္တရာနှင့်၊ တိုက်ခါနည်းတူ၊ အရည်ဟူ၏၊  
ဆီးမူတည တရာကုအောင်၊ သွားရသောကွင်းများမဖြစ်သည့်၊  
အလျင်ခွေးက သွားမြဲတည်း။

ဗြဟ္မဩဇာ၊ နိဒါန်းမှာကား၊ ချောသာ၊ ကြဇု၊ ပန်းနု၊ ပန်းမ၊  
တမြိတ်စသား၊ ပြောသံချို၊ ငါးလီစမုန်၊ ပေါင်းတုံယှဉ်မှီ၊ ကွမ်း  
သီး၊ ကြံ့တင်း၊ လေးညှင်း၊ ဇာတိပျိုလ်၊ ကလောညိုနှင့်၊ ချိန်းခို၊  
တပဆေး၊ ဖြဲဖွေးလက္ခဏာ၊ မပြားအိပ်မွေ့၊ စုံစေ့ညီမျှ၊ ခွါဝီသကို၊  
မှန်လှအောင်စက်၊ စမုန်နက်နှင့်၊ တပျက်ရွေးဖြူ၊ သုံးပါးမူကား၊  
နည်းတူအဆံ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ လေးဖြာယူမှ၊ စတုရကို၊ မူလ  
ရဝေး၊ အားလုံးဆေး၏၊ အလေးတူချည်း၊ ပေါင်းစည်းပြီးခါ၊  
သန္တရာနှင့်၊ ဆွတ်ကာကြိတ်လျက်၊ ကောင်းစွာ ညက်သော်၊  
အဝက်ဆေးမှာ၊ ငါးစေ့လုံးခန့်၊ နေမှာဖြန့်၍၊ သန့်သန့်ထားသို၊  
တဝက်ကိုမူ၊ ကနဲခိုသတ်ပြီး၊ လေးတုမှီး၍၊ ညက်ကြီးညက်လျှင်၊  
အမြင်သိပ်မွေ့၊ တမြိတ်စေ့လောက်၊ လုံး၍ပြီးခါ၊ ဥလာ  
ဝမ်းအောင်း၊ ခိုင်မာရှောင်း၍၊ မီးညောင်းတင်ခါ၊ ကိုက်ခဲငြားမူ  
ဝမ်းသွားစေလို ကနဲခိုမလွဲ၊ ကလေးဆေးလုံး၊ နှစ်လုံးတန်သည်  
ပေးရမည်တည်၊ မရည်တွက်ကျုံး၊ တကြိမ်ရုံးလျက်၊ လုံးဆ  
တက်မျိုး၊ သုံးကြိမ်ဆို၏၊ ကနဲခိုမပါဆေးရင်းမှာမူ ဥလာယှဉ်တွေ  
တကုည်းလေသည်၊ အနေမမှန်၊ တောက်ပြန် သောကြောင့်၊  
နံအောင်ရင်နာ ရောဂါစပ်ယှဉ်၊ ထုံကျဉ်ကိုယ်လက်၊ ကိုက်တက်  
တသီး၊ ဝမ်းမီးညှပ်မှု ရေပူနွေးနွေး၊ ဖျော်တိုက်ပေးက၊ ရွေးဆို  
ခွဲရင်း၊ နာမျိုးရှင်းအောင်၊ မကြွင်းပယ်နှင့်၊ ပျောက်ကြောင်း  
မြင်သည်။ ကင်းစင်ကိုယ်ရောင် ဘိန်းမြဲတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ပဉ္စမကဏ္ဍ

၁၂၅

ဆေးမြတ်လင်္ကာ၊ တနည်းသာစိမ့်၊ ငါးဖြာစမုန်၊ ငါးပုံ  
ကျောက်မြတ်၊ ငါးပါးကပ်နှင့်၊ ထောပတ်ရံပတု လိုကျွ၊  
ရေတကျည်း၊ မြင်ချည်းယူနေ့၊ ကလော၊ ချေးညို၊ ရှိန်းမိုနံ၊ မြီး၊  
အဆူးလိပ်ကျောက်၊ ဆင်ပေါက်၏လိင်၊ ညနီလာ၊ မသာရကတ်  
ထက်စွန်မြို့ချူး၊ ရေမြို့ပျော်ပိုက်၊ လိပ်လိုက်ခေါင်းကြွ၊ ပေါင်း  
ထွေသွဉ်စီး၊ ရွက်သီးကရဝေး၊ မြို့ဖွေးလက္ခဏာ၊ ထွေပြား  
ဆန်းကြယ်၊ ပင်လယ်ရေမြိုင်၊ သရုပ်၌မျှ၊ တေတ္တိသကို၊  
သမညီစေ၊ ကြိတ်ညက်ကြေသော်၊ ရေနှေးတခါ၊ သမ္ဘရာလှည့်၊  
ဝမ်းရိပ်ကြည့်၍၊ ဆားထည်ဖျော်သုံး၊ အပူရုံး၍၊ အဆုံး  
ထွက်မြောက်၊ ကျောက်ဆို၊ ကျောက်တည်၊ ကျင်ရည်လမ်းလွဲ၊  
ရိစ္ဆုဗြုဇီ၊ ဂရင်ဂူတသီးခါ၊ မီးတင်ညောင်း၊ သက်တန်ခေါင်းကို  
လွှတ်ကြောင်းမနေ၊ ချမ်းသာစေသည်။ ညာကြေပတ်လွှဲ၊  
ကျော်သတည်း။

( မုတ္တကတ်၊ မုတ္တကိတ် ဆေးစုပြီး၏ )။

## ၃၂-လူပျိုနာနှင့် ဝင်လျဉ်းသော ဆေးတို့ကိုပြခြင်း

ကိလေသာဝန် အထမ်းလွန်၍၊ ကျွန်ရာလုံးလုံး အသုံးမဝင်၊  
ဂရင်ဂူ၊ လူပျိုနာ၊ ထိုရောဂါကို၊ ဆေးမှာ သောင်းပြောင်း၊  
ကြာတင်နှောင်းလျက်၊ နာဟောင်းကြွင်းကျန်၊ ကိုက်ခဲထန်၍၊  
စွမ်းအန်အားမဲ့၊ ချည့်နဲ့ပန်းမော၊ အကြောတွန့်ထုံး၊ ဖုံးလုံး  
လက်ခြေ၊ ကွေးကောက်နေသော်၊ လုံးရေလှမော၊ ကလော  
ငါးဆယ်၊ ရွက်သွယ်ပျံ့မွှေး၊ ကရဝေး၊ ဖာလာ၊ နှစ်ပါးမှာကား၊  
မှန်စွာအညီ၊ နှစ်မတ်စီတည်း၊ ငါးလီစမုန်၊ တပုံချင်းခြောက်၊ ကန့်  
ချုပ်လှောက်လျက်၊ ထည့်မြောက်မလွှဲ၊ ဆေးပုလဲ၊ တင်းကောင်း၊  
စုပေါင်းကိုးလီ၊ ကျပ်စီအချိန်၊ စိန္တဘော်၊ ငရုတ်ကောင်း၊  
ထပ်လောင်းနှစ်ရပ်၊ နှစ်ကျပ်စီတက်၊ ပေါင်းကြိတ်ညက်သော်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၂၆

၂-နယမာလာကျမ်း

ထန်းလျက်ငါးကျပ်၊ ပျားငါးကျပ်နှင့်၊ စေ့စပ်ရှက်စွဲ၊ ဤဆို  
ခဲ့သည်။ နှစ်ဆဲ့သုံးထွေ၊ တွက်ရေ၍ပေါင်း၊ အရက်ကောင်းကို၊  
နှောက်လောင်းမွေဖျော်၊ ခြောက်ရက်ကျော်အောင် မပေါ်စေပဲ  
စပါးထဲမှာ၊ မြစေရမည်။ ထိုဆေးရည်ကို၊ ရက်လည်ခါမှတ်၊  
နှစ်မတ်စီမျှ၊ ညွှန်နက်သောက်၊ သုံးစေပျောက်၏။ အထောက်  
မတန်၊ အနာလွန်မှု၊ နှစ်ပြန်လောက်လုံး၊ သောက်စေတုံက၊  
ကပုံကရုပ်၊ ဖျက်လုပ်သောသူ၊ နာမချသည်။ မြင်သူရှုကြည့်  
မရဲတည်း။

လှပျိုနာစွဲ၊ လွတ်မြဲဆေးကို၊ ထနည်းဆိုပိမ့်၊ ဇာတိဗျိုလ်ရွေး။  
လေးညှင်း၊ ပန်းမ၊ ကဒကွ၂ နှင့်၊ ဆန်ကဖွဲနု သုတပုမှာ၊ ကောင်း  
စွာကျောက်ထက်၊ ကွမ်းအရွက်နှင့်၊ ကြိတ်ညက်မှနှော၊ ကလော  
လုံးရေ မှန်စေသုံးသွယ်၊ ချေးဝယ်ငါးလုံး၊ တွက်ကျုံးချိန်ထား။  
အားလုံး ထက်ဝက်၊ စမုန်နက်တည့်၊ ထန်းလျက် ကောင်းစွာ၊  
စားသာရုံ ထည့်၊ ကြိတ်ကြေ လှည့်မှု၊ ဆီးမှည့်က အောက်၊  
ဆီးကင်း လောက်လျှင်၊ မိုးသောက် ညနေ၊ မျီစေ နေ့ဆက်၊  
ဝမ်းလျှောသက်အောင်၊ ခုနစ်ရက်တခါ၊ တနင်္ဂနာတွင်၊ နှစ်ဖြာ  
ဝေမှု၊ ခွဲထားပြု၍၊ တစုအမှု၊ ဝဿဝရော၊ ဆိုသောဆေးဝယ်၊  
ဖျားရင်း ပယ်မှု၊ အလယ်ပိုင်းသွင်း၊ ဝမ်းဆင်း အောင်မျှ၊  
လွတ်မည်ဆို၏၊ ထိုမှတမူ၊ အကြင်သူတို့၊ နှင်းကူကိုယ်ဝယ်၊ စွဲပြီ  
တွယ်သော်၊ သက်ကယ်အဆွေး၊ ကျွန်းမီးသွေးနှင့်၊ ကန့်ဆေး  
ဒန်းနှော၊ ကလောချေးလောင်း၊ ဝရပ်ကောင်းဟု၊ ဆေးပေါင်း  
ခုနစ်၊ အမှုန်ဖြစ်အောင်၊ ကြိတ်လစ်ပြီးမှ၊ ဆီကိုယူ၍၊ သံပူနှင့်အပ်၊  
ဆေးမှုန့်ခပ်မှု၊ မလပ်စေချင်၊ အနာပြင်ကို၊ အလျင်လောက်  
လောက်၊ ပွတ်ကုတ်ဖျောက်၍၊ ဆေးနှောက်သုတ်ကာ၊ သုံးရက်  
ကြာသော်၊ ကွာလိမ့် ဖျက်ဖျက်၊ သုံးကြိမ် ဆက်ကာ၊ ရက်ရက်  
လွယ်ကူ၊ လွတ်မည်ဟူသည်။ နှင်းကူအနာရပ်မဲ့တည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ပဉ္စမကဏ္ဍ

၁၂၇

## ၃၃-ကုဇနာတို့ကို ကုရန်ဆေးကိုပြခြင်း

နန္ဒာလွတ်သော ဂုဏ်ကျော်စောသည်၊ ကလောသီးဆံ၊  
ဗိဿာမှန်လျှင်၊ မရကန်တဇ္ဇက်၊ တောက်တုသက်ကို၊ မှန်ညက်  
အညို၊ တဆယ်စီလျှင်၊ ချိန်လည်၍ပေါင်း၊ ဝရုတ်ကောင်းကား၊  
ဆောင်းဟေမန္တ၊ မတ်ဆယ်ဆတည့်၊ နွေလဖြစ်မှ၊ ငါးမတ်ယူရှင်၊  
ထို၊ တူချေးသီး၊ ချိန်ပြီးစေ့စုံ၊ ငါးစမှန်ကို၊ ငါးပုံညီမျှ၊ ခွဲစီပြု၍၊  
ပန္န၊ ကရဝေးလေးညှင်း၊ ဇာတိပြုလ်၊ ခေါ်ဆိုလေးဖြာ၊ ကျပ်စီ  
မှာ၏၊ ချိစွာထန်းလျက်၊ အားလုံးဝက်နှင့်၊ ညက်လှအောင်တေ၊  
နံနက်ခြေနှင့်၊ ညနေ သုံးဘွယ်၊ ဆီးကင်းနွယ်တည့်၊ နွေလယ်  
သွေးဆေး၊ လျော်ရာပေးမှ၊ သွေးမစွန်းကွက်၊ သမင်ရက်ကုဉ်၊  
ချမ်းသာရ၏၊ ထိုမှတနည်း၊ ချေးသီးနဝရာ၊ စိကြာမိ၊ ကာရဝိနှင့်၊  
ဝိပုလိ၊ ကန့်တိုက်၊ သိုက်မြိုက်စေ့စပ် ဆေးခြောက်ရပ်ကို၊ ကျပ်စီ  
မှန်မှန်၊ မရတန်မှ၊ သုံးပြန် ကျပ်နှော၊ ကလောတဆယ်၊ ဆေးရှစ်  
ဘွယ်ကို၊ ကြိတ်နယ် ညက်ရှောင်း၊ ထန်းလျက် ကောင်းနှင့်၊  
ပြောင်းသွအောင်တေ၊ နံနက်ခြေနှင့်၊ ညနေညိုချမ်း၊ ဆီးသီး  
ရွမ်းလောက်၊ ပေးကမ်းစားမျှ ဆေးရင်းထိုတွင်၊ ကနခိုစွက်၊  
ဆယ်ရက်တခါ၊ ဝမ်းနှုတ်ရာ၏၊ တမာ၊ မဲဇလီ၊ စုံညီအရွက်၊ မီးကျို  
ချက်၍၊ နံနက်နွေးနွေး၊ ညနွေးနွေးပက်၊ ချိုးဆေးချိုးရာ၊ သမင်  
စာမှ၊ နှစ်ဖြာဖိုမ၊ သမကပိတ်သင်းကင်၊ လေးရပ်၍ဆေး၊ ရေနှင့်  
သွေး၍၊ လိမ်းဆေးလိမ်းလေ၊ မှန်စေဆေးမျိုးနုနာဖိုမှ၊ လတိုနှင့်  
ပျောက်၊ နှစ်ခြောက်ကွက်မှာ၊ ထိုအနာသည်၊ ရှည်ကြာလမှ  
ကြည့်ဖတည်း။

ဇာတ်ဝိသမ၊ မညီမျှ၍၊ ကုဋနာမျိုး၊ သွေးရိုးစပ်ယှဉ်၊ ထိုးကျင်  
အကွက်၊ သမင်ရက်ဟု၊ ဝ ခွဲ စက် ချဉ်တွင်၊ ဖြစ်ကြအင်ကို၊  
ဆင်ခြင်ဉာဏ်စွမ်း၊ ကုမြဲငြိမ်းကား၊ ဇောင်ချမ်းခတက်၊ ဆူး  
ခေါက်နက်နှင့်၊ သက်ရင်းစသည်၊ ဆေးခြောက်မည်ကို၊ နေမြည်  
ငြိမ်းလျှင်၊ အိပ်ရာဝင်တည့်၊ ထို့ပြင်တလီ၊ သိရိမနောက၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၂၈

၂-နယမာလာကျမ်း

မည်ရတောသစ်၊ ဆဲခုနစ်ကို နေမဇ္ဈေကြံ၊ သောက်စေတုံရှင်၊  
စမုန့်ငါးမည်၊ အစတည်လျက်၊ မြရည်အဆင်း၊ ငရုတ်သွင်း၍၊  
လေးညှင်း၊ ဇာတ်ပျိုလ်၊ ခေတီဆိုမည်ထူး၊ ဤရှစ်ပြီးကို၊ မူးစီမှန်မှန်၊  
မရကန်ဆေးမြတ်၊ နှစ်မတ်ချိန်လျက်၊ တောက်တဲ့ လက်နှင့်၊  
တဖွတ်အညို၊ ကျပ်စီချိန်ပြီး၊ ခေးသီးသုံးလုံး၊ တွက်ကျုံးမှန်မော၊  
ကလောသီးဆံ၊ ကျပ်ဆယ်ပြန်ထည့်၊ ဆေးမှန်ထင်ရှား၊ ဆဲသုံး  
ပါးကို၊ အခြားစီထောင်း၊ ညက်မှပေါင်း၍၊ ထန်းလျက်ကောင်း  
ငါးကျပ်၊ နှောစပ်ထပ်ကာ၊ နာနာတေလျက်၊ နံနက်ငါးမှာ၊  
မထူးညနေ၊ မျှိပ်စေလော့၊ ချိုးရေဆေးကား၊ မယား၊ ဇီးဖြူ၊  
ရွက်ချည်းယူမှ၊ ထိုတူအညို၊ မဲဇလီ၊ တမာ၊ ရေသီတာနှင့်၊  
ရက်ကြာစိမ်မှု၊ ချိုးရေပြုလော့၊ မနုကြမ်းခက်၊ မြောက်ဆိပ်  
ရွက်ဖြင့်၊ အကွက်ငှိရာ၊ ပွတ်ပြီးခါမှ၊ နွားလျှာ၊ ပိတ်သင်း၊  
သက်ရင်း၊ လက်ထုတ်၊ အဟုတ်ရော၊ မြစ်ငါးပါးကို၊ မယား  
တရည်၊ ရေကြည်နှင့်သွေး၊ လိမ်းဆေးလုပ်မြို့၊ တေဆေးထဲမှာ၊  
လခွဲတခါဝမ်းသာနှုတ်လိုကနုခိုစေ၊ ထည့်၍ပြီးသော်၊ ကွမ်းရွက်  
ပေါ်တွင်၊ ဆား၊ လျော်၊ အောင်ဖြန့်၊ သုံးရွေး ခန့်လောက်၊  
ထိုနံ့သောသွင်၊ ဆေးလိမ်းဘင်မှ၊ ပဘင်ရာ၊ ရောင်နီလာကာ၊  
ကောင်းစွာမျိုးရွှေ၊ ထိုနေ့အခြား၊ ဆေးမစားလင့်၊ ကြိမ်များ  
ဝမ်းရှင်၊ လှပင်ပန်းမှု၊ ဖြူစင်ရေဆေး၊ ထမင်းပေး၍၊ စက်မွေး  
နိုးသော်၊ မညှိုးယော်လိမ့်။ ။ဆေးကျော်ကုဋ္ဌရှောင်လွှဲတည်း။

( ကုဋ္ဌနူနာ ဆေးခန်းပြီး၏ )။

၃၄-အတိသာရ စသော ဝမ်းလားခြင်း

ဆေးတို့ကိုဖြခြင်း

ဝမ်းလားငမ်းဆင်း၊ ဝမ်းကျခြင်းတွင်၊ ဓာတ်ကင်းဓာတ်ဆိပ်၊  
သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ ဝါယောလေဟု၊ သုံးထွေယဉ်တိ၊ အပြစ်ရှိ၍၊  
တရိဒေါသ၊ ပညတ်ပြစ်၊ နာမအညို၊ ထိုသုံးလီသည်၊ ပထဝီသို့၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ပဉ္စမကဏ္ဍ

၁၂၉

ရောက်တုံမြို့၍ ဆီးဆို့မခိုက်၊ နာပြီးခိုက်မှ ပြင်ပြင်မလပ်၊ နေ့ည၌  
စပ်အောင်၊ မရပ်မနား၊ ဝမ်းသွားတုံတိ၊ လွန်သည်ရှိသော်၊  
အတိသာရ နာမတွင်မည်၊ ထိုဝမ်းသည်ကား၊ သရည်အဆင်း၊  
ဝါဝါဝင်းသည်၊ နန္ဒင်းအနှစ်၊ မည်းမည်းဖြစ်လည်း၊ ရစ်ကြီး  
စေးညို၊ သစ်စေးလိုက်၍၊ ထိုဝမ်းပြင်းထန်၊ သုံးရက်လွန်သော်၊  
ဧကန်ထက်ကြပ်၊ ကျောဝမ်းကပ်၍၊ ပူလှပ်မနွေး၊ မီးညောင်း  
အေးမှုဆေးဝါးချင့်မှာ၊ မသင့်ရာဘူး၊ မြင့်ကြာမရှည်၊ သေမည်  
စူးစူး၊ မဆွဦးသော်၊ လွတ်ဘူးနေကြ၊ မတိမ်းရအောင်၊ ပြမည်  
နည်းကို၊ သိစေလိုသည်။ နောက်ဆိုလတ်၊ မှတ်စွဲတည်း။

အတိသာရ၊ စသောဝမ်းကို၊ ရပ်စေလိုသော် ဇာတိဗျိုလ်၊  
လေးညှင်း၊ နွားမြေရင်းမြစ်၊ ဥချွန်ကင်းခြောက်၊ တမြိတ်  
လှောက်၍၊ ထည့်မြောက်မလပ်၊ အစပ်သုံးဖြာ၊ ပဉ္စကာနှင့်၊  
ဘိန်းမှာစစ်စေ၊ ဆယ်ပါးကြေအောင်၊ ပေါင်းထွေအမျှ၊ အမှန်  
ရသော်၊ ဒိုဝမီးဝယ်၊ ရေတဆယ်ကို၊ လျှော့သွယ်အောင်ချက်၊  
တင်တဝက်နှင့်၊ ဆေးချက်ငါးခြောက်၊ ရွေးခန့်သောက်က၊  
ဆီးပေါက်သောသူ၊ ဝမ်းလား မူလည်း၊ ထူထူ ခက်ကြိတ်၊  
ကျောက်တန်းပိတ်သို့၊ ဆယ်စိတ်ဆံ့ခြည်၊ မတည်မဆင်း၊ နေ့ချင်း  
သိသာကြာသော်ငါးရက်၊ မျှသာတွက်လေ့၊ ထက်မြက်နုဘော်  
ညာကြေကျော်သည်၊ မည်ခေါ်ပထမ၊ သမုဒ္ဒဟု၊ ဇီဝကဆရာ၊  
သုံးလူချာကို၊ ပန်ထွာဘူးကြောင်း၊ စကားဟောင်းသည်။  
နောက်နှောင်းခုတိုင် ဆင့်ကဲတည်း။

စတုတ္ထသမုဒ္ဒ၊ ဆေးနည်းပြပိမ့်၊ ပွင့်လှဇာတိဗျိုလ်၊ အသီး  
ညိုနှင့်ခေါ်ဆိုပဉ္စကာ၊ မှန်စွာမလွဲ၊ သလဲသီးခွံ၊ လက်ပံစေ့သွင်း  
သီးပိတ်ချင်းနှင့်၊ လေညှင်းပွင့်စုံ၊ စမုန်နက်မည်း၊ ပိတ်တကျည်း  
ပွင့်၊ ဘိန်းကောင်းဆင့်၍၊ တွက်သင့်ဒသ၊ အမျှမှန်စေ၊ စီးသော  
ရေသို့၊ မနေဆက်လက်၊ ဝမ်းမီးသက်သော်၊ ရေကျက်အေးအေး။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၃၀

၅-နယမာလာကျမ်း

ယင်းသိည့်ဆေးနှင့်၊ ရောထွေးဖျော်နယ်၊ သောက်မျိုလွယ်မှု၊  
ဆိုတွယ်မရှိ၊ အတိသာရ၊ ဝမ်းထိုမျှသည်။ နေညမကြာရပ်စဲ  
တည်း။

ဝဿာရဏ၊မည်ရကျော်စော၊နည်းသာမောကား၊သိန္ဓော  
စမှန်နီ၊ နှစ်မတ်စီလျှင်၊ တူညီမခွတ်၊ ဆေးတမတ်မှု၊ သုံးမတ်  
ချိန်သွင်း၊ပိတ်ချင်းကျပ်မှန်၊မကျန်ရမှု၊ ကြဇုကျပ်ခွဲ၊စုမြဲဘွက်ရေ၊  
ဆေးငါးထွေကိုညက်စေပြီးလတ်၊ထောပတ်နှင့်နယ်၊ ဆီးကင်း  
ငယ်လောက်၊ ခန့်ရွယ်၍မျို၊ ဂုဏ်ကိုဆိုမှု၊ မလိုစသီး၊ အပုပ်  
ကြီးလက်၊ဝမ်းမီးညှံ့ညှံ့မဆံ့၊မပြီ လေသာကဲ၍၊လည်မြဲမလည်၊  
အပုပ်ရည်လည်း၊ရပ်တည်အောင့်သက်၊ တစက်စက်နှင့်၊ ခံခက်  
သော်လျှင်၊ ဤဆေးဝင်က၊ ဝမ်းတွင်အပုပ်၊ ချပ်နှင့်သမျှ၊  
အကုန်ကျ၏၊ ထိုမှတပါး၊ အပူဖျားတိုး၊မလားခိုက်ကျည်၊ စမြင်း  
တည်သော်၊ကြံစည်တနည်း၊မန်ကျည်းရေနှင့်၊ချိန်ချင့်ထောက်ပုံ  
ဝမ်းမီးညှံ့မှု နွေးအံ့ထင်သည်၊ ရေကြည်နှင့်ဖျော်၊ တိုက်မှ  
လျော်သည်။ ဆေးကျော်အာယု သဟဲတည်း။

၃၅-မြင်းသရိုက်ဆေးတို့ကို မြခြင်း

မြင်းသရိုက် ဟူသော၊ နာသဘောကား၊ တေဇဇာအပူ၊  
အကြောင်းမူ၍၊လွယ်ကူဝမ်းမှ မသွားရအောင်၊လေကချပ်စွာ၊  
ဝမ်းရင်မှာလည်း၊ရံခါပြည့်ရှောင်း၊မီးညောင်းခါးထဲ၊နာကိုက်  
ခဲ၍၊ပြည်ချွန်ဟန်၊ ဝမ်းမမှန်၊ ရံတန်စမြင်း၊ သွေးဆင်းရံခါ၊  
ထွက်ရာတံခါး၊ ရွရွယားသည်၊ ထွေပြားလက္ခဏာ၊ မြင်းရာ  
ကြိုကြိုက်၊ မြင်းသရိုက်လည်း၊ လှည့်စွဲမှု၊ ကွဲဖြူချိုကို၊ မီးဖိုဝယ်၊  
မမြစ်ဘဲလျှင်၊ နီရံရံသွင်း၊ ဖုတ်ပြီးလျှင်းမှ၊ ထမင်းခြောက်လောက်၊  
တဘော်ပျားရည်၊ တမည်ထန်းလျက်၊ လေးပါးစက်၍၊ ကြိတ်  
ညက်စားစေ၊ဝမ်းလေသံသ့၊ ကြွ၍စုံ၏၊ လျင်ဟုန်မနား အကြိမ်  
များအောင်၊ဝမ်းလားရသူ၊မြစ်လျှင်မူကား၊ကြက်သွန်မြို့ငရုတ်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ပဉ္စမကဏ္ဍ

၁၃၁

ကျွန်ုပ်တို့နှင့်၊ မယုတ်ချိန်စက်၊ သုံးပါးညက်သော်၊ ရေကျက်  
နွေးလိုက်၊ ဖျော်ပေးတိုက်လေ့၊ မြင်းသရိုက်ကြီးငယ်၊ အရွယ်  
မရွှောင်၊ ပိတ်ကြောင်၊ ပိတ်သွေး၊ အရေးမသာ၊ ထွေးဆင်းလာမှ၊  
သန္တရာချစ်ချစ်၊ ဖျော်၍ ယဉ်က၊ အစဉ်ကင်းပြတ်၊ ငြိမ်းစေ  
တတ်သည်။ ဆေးမြတ်ဂုဏ်အင် ကျေးဇူးတည်း။

မြင်းသရိုက် သွေးဆင်း၊ မရပ်တင်းသော်၊ ကောက်ညှင်း  
ချိပ်ဆန်၊ ကောင်းမွန်စင်စင်၊ ငါးကျပ်လျှင်မှ၊ မိသလင်ငါးမတ်၊  
ကောင်းမြတ် ထန်းလျက်၊ သုံးကျပ်တက်၍၊ ညက်စေပြီးသော်၊  
အတော်အသင့်၊ ပျားရည်ဆင့်လျက်၊ နှင့်နှင့်စားစေ၊ တထွေမှာမူ  
ဝမ်းလုံးပူ၍၊ ဆုတော့မတတ်၊ ရေငတ်ဝမ်းကျ၊ ဝမ်းကိုက်ရမှ၊  
ရွက်လှသပြေ မှစေငရုတ်၊ မပြုတ်မချက်၊ ကြိတ်ကြေညက်သော်၊  
ရေကျက်အေးနှင့် ဆီးကင်းပမာ၊ တိုက်ပေးရာ၏၊ ရောဂါရောက်  
ဆိုက်၊ မြင်းသရိုက်လေပူ၊ အကြောင်းမူ၍၊ လွယ်ကူ မဆင်း၊  
ဝမ်းစမြင်းနှင့်၊ ကိုက်ခြင်းကိုယ်လက်၊ ဝမ်းပျက် တာရှည်၊ နှပ်ပြည်  
ကဲ့သို့၊ ဖြစ်တုံ့မြို့သော်၊ တိုက်ဘို့ဆေးမှာ၊ ဗျောသာသိန္န၊ ဟိရံ၊  
မရိုး မိုးနံစစ်စစ်၊ ပိတ်ချင်းမြစ်နှင့် ရှစ်ပါးကျပ်စီ၊ ထောပတ်ဆီမှ၊  
ခြောက်လီကျပ်နှုန်း၊ ပုန်းရည်ကြည်လှ၊ နှစ်ဗိဿာ နှစ်ဆယ်၊  
ရော နှောနယ်၍၊ ခန်းလွယ် အောင်ချက်၊ ကိုဝ်လက် ကော်ရ၊  
သင့်လျှင်ချစ်၊ ကင်းစဆီးနှယ်၊ သုံးရလွယ်မှ၊ ကြီးငယ် မိန်းမ၊  
ပုရိသတို့၊ အဓိဏ္ဏလေ၊ နာဆယ်ထွေသည်။ ကြေကြေနှပ်၍  
နှုန်းတည်း။

မြင်းသရိုက်သော၊ ထုံနာသောဟု၊ တွေးတောဝိုးဝါး၊ နာဟန်  
များမှာ၊ အသားအရေ၊ အနေမချပ်၊ ဖောသွပ်ရောင်ရမ်း၊ ဆီးဝမ်း  
မမှန်၊ သွားရဟန်လည်း၊ ကြွင်းကုန်သည်ပင်၊ အမှတ်ထင်လျက်၊  
လိုအပ်မပြည့်၊ လေမလှည့်တဲ၊ ချဉ်ချဉ်နဲ့နဲ့၊ တုန်လဲလဲနှင့်၊  
အားမဲ့လေးလံ၊ အညောင်းခံမှ၊ မြဲမြဲတိုးတက်၊ ရှုရချက်လည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၃၂

၂-နယမာလာကျမ်း

အောင့်သက်ဆို၍၊ ဤသို့မြင်းရာ၊ အနာရောက်ထွေ၊ မပျောက်  
နေသော်၊ သောက်စေရမည်၊ ဂေါမုတ်ရည်မှ၊ နက်သည့်နှားက၊  
အရယူ၍၊ တနေ့အစိတ်၊ မတိတ်မစင်၊ မပြတ်ယူဉ်က၊ မကျင်မထုံ၊  
လေစုန်မငြင်း၊ ဝမ်းဆင်းမဆိုင်၊ ယိုင်၏အရောင်၊ ရှောင်၏ရင်ဆို၊  
မချီမတွဲ၊ အနာမဲ့၍၊ မခွဲခွန်အား၊ ကိုယ်ကျိုးပွားသည်၊  
စိတ်ထား မချဉ်မဖူးတည်း။

ကြီးငယ် သတ္တရာဇ်၊ ရွယ်မစစ်လင့်၊ ဘင်ဝစ္စမင်၊ ဗွါရထွက်  
သော်၊ ထန်းလျက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ အမျှစီမှာ၊ သီသ ခွံကျွမ်း၊  
ပြက်သိပ်အမ်း၏၊ ဝမ်းဝစားမှ၊ လေပူမြင်းသရိုက်၊ လိုက်၍ဖြစ်စေ  
ထွေထွေမှောင်ရောင်၊ သူပြုကြောင့်ပင်၊ မဖြောင့်ဖြစ်စေ၊ လွတ်ငြိမ်း  
လေအံ့၊ သာဓဇတလိုက်၊ မြင်းသရိုက်သို့၊ ရောက်ဆိုက်သောခါ၊  
ခံတွင်းနှာက၊ သွေးလာတပါး၊ ဘဝါးလေသုတ်၊ မှတ်၍တဝ၊  
ထိပ်ကသွေးယိုင်၊ ဖြိုင်ဖြိုင်ယိုငြား၊ သိန္ဓောဆားနှင့်၊ မယားကြီး  
ရွက်၊ ပေါင်းတက်ယှဉ်မှီး၊ သလံသီးကို၊ စက်ပြီးညက်တေ၊ ပျားနှင့်  
မွေ့၍၊ စားစေရမည်၊ သို့ဆိုသည်တွင်၊ အရည်မှာဉာဏ်၊ ဆင်မြင်  
တန်၍၊ လဲတန်လျှင်လဲ၊ ပူဇီးခဲသို့၊ ဖျားဆဲဖျားခါ၊ ခံတွင်းနှာက၊  
ဖြာဖြာသွေးဆူ၊ အန်ထွက်မှုကား၊ ဇီးပြုသီးညက်၊ နဖူးထက်က၊  
အုံလျက်မိထား၊ ရပ်တန့် နားသည်၊ ။လားလားမအန်ပြီဘူး  
တည်း။ (မြင်းသရိုက်ဆေးအခန်းပြီး၏)

## ၃၆-ပါဠိရက်ဆေးတို့ကိုမြဲမြံ

မြေပါဒရက်၊ အတက်အကိုက်၊ မြင်းသရိုက်သွေးကျ၊ ဗွါရ  
ထွက်ပြု၊ ကိုယ်ပူရင်ဆာ၊ မသာစိတ်စက်၊ နှုတ်ကွက်၊ နှုတ်၊ လူပျိုနာက  
ဝမ်းပျက်စသည်၊ လွတ်ရနကန်၊ ဆေးနည်းမွန်ကား၊ ဝါးတန်  
စမုန်၊ နံ့တုံလေးညှင်း၊ ချင်း၊ ပိတ်ချင်းနှင့်၊ ယွင်းစေမှု၊ ပန်းနု  
ပျံ့မွေး၊ ခွေးစာတိကာ၊ ကွက်ကရာ၊ ပန်းမ၊ တေရသမှာ၊ အမျှပူဇီး  
ဆေးရင်း၍နှင့်၊ ချိန်ညီငရုတ်၊ ဆေးစုဒ္ဓသာ၊ အမြှတင်းရွက်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ပဉ္စမကဏ္ဍ

၁၃၃

ချိန်စက်ပေါင်းကာ၊ ပဉ္စာဒသ၊ အမျှတရှိ၊ ဟင်းတိစင်ဆေး၊  
အံးလုံးလေးတည်း၊ ရှေးတမူးကျ၊ ဆေးဧက၏၊ ခြောက်ဆရပုံ၊  
တောက်တုံဆီမီး၊ ရှေးသီးသတ္တ၊ သိန်းအဋ္ဌနှင့်၊ နဝကလော၊  
နံ့ပျော့ရိုင်းခို၊ ဆယ်ဆဆီ၏၊ ထိုမှစိကြ၊ ဆွဲတဆရှင်၊ မှန်လှစွာဆုံး  
စုရုံးပေါင်းဘက်၊ အားလုံးညက်သော်၊ ထန်းလျက်လေးတူ၊  
နှောသည်မှ၍၊ မရုမည် ပျားငယ်ရည်နှင့်၊ သာကြည်ချမ်းမြေ့၊  
နယ်ပြီးရွှေလျှင်၊ တနေ့နှစ်ခါ၊ လဲဝါစေလောက်၊ စားရ  
မြောက်က၊ ကင်းပျောက်ရောဂါ၊ မပေါ်လာသည်၊ ရက်ကြာ  
မရှည်မကူးတည်း။

ပါဒရက်ဆေး၊ မုတ်၊ ဆောင်းမေးနှင့်၊ လေးညှင်း၊ ဇာတိပျိုလ်  
နွယ်ချို၊ ကွက္ကရာ၊ ဇီရာမ္ပေထုံ၊ စမုန်ငါးစု၊ ပန်းနု၊ ပန်းမ၊ ပြာ  
သချေ၊ ပါစေပရပ်၊ အဟုတ်တွက်ဆ၊ သောဋ္ဌသကို၊ အမျှချိန်ညှိ၊  
ဂန္ထီရာ၊ ဟိင်္ဂ၊ ကြဇု၊ ကရဝေ၊ ဤသည့်လေးမှာ၊ ဆေးရင်း  
တပါး၊ လေးဆစီသည်၊ ပေါင်းစည်း နှောတုံ၊ ဘုမ္မရာဇာ၊  
ရှစ်ဆမှာ၏၊ ချိန်တာမလွဲ၊ ဆေးပုလဲမှာ၊ အကဲဆွဲခြောက်၊  
နောက်သက်ရင်းမြစ်၊ ဆွဲရှစ်အချိန်၊ အိန္ဒရိယ၊ အဆနှစ်ဆယ်၊  
ဤငယ်ငဝေ၊ နှစ်ဆလေးနှင့်၊ ဆေးဆူးခေါက်နက်၊ အမျှစက်၍၊  
မှုန့်ညက်လှစေ၊ နွေးရေနှင့်သောက်၊ အကျိုးရောက်ကား၊  
အောက်ခြေမနွေး၊ ချမ်းအေးသုတ်သုတ် အမိုးမှုတ်၍၊ ဥဋ္ဌံယာဝ၊  
တက်လှတုံဘိ၊ မျက်စိမှုန့်ရီ၊ သီသီဝေဝေ၊ နာထွေထွေကို၊  
ပျောက်ပြေ စင်ကြယ်၊ လွတ်ကင်း လွယ်၏၊ ဆိုဘွယ်ရှိသေး၊  
ခြေထည့်ဆေးကာ၊ ပြုစွေးကျောက်ထုံး၊ အစပ်သုံးကို၊ ပေါင်းရုံး  
စုဝေ၊ အားလုံးဆေး၏၊ အလေးနှစ်ပြန်၊ မှန်မှန်နုနှင့်၊ ကြိတ်  
ပေါင်းသင်း၍၊ ဟောင်းမြင်းနာစ၊ မရွေးရဘူး၊ အေးမြသောခြေ  
မလုံနေသော်၊ တည်စေခြေငွေ၊ လုံခြုံရွှေတည်၊ တနေ့ထက်ပင်၊  
တနေ့ရှည်သည်၊ ကြည်လင်စိတ်ငြိမ်မညှိုးတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ပဉ္စမကဏ္ဍ

၁၃၁

ကွဲချီဖုတ်နှင့်၊ မယုတ်ချိန်စက်၊ သုံးပါးညက်သော်၊ ရေကျက်  
နှေးလိုက်၊ ဖျော်ပေးတိုက်လော့၊ မြင်းသရိုက်ကြီးငယ်၊ အရွယ်  
မရှောင်၊ ပိတ်ကြောင်၊ ပိတ်သွေး၊ အရေးမသာ၊ သွေးဆင်းလာမှ၊  
သန္တရာချဉ်ချဉ်၊ ဖျော်၍ ယဉ်က၊ အစဉ်တင်းပြတ်၊ ငြိမ်းစေ  
တတ်သည်။ ။ ဆေးမြတ်ဂုဏ်အင် ကျေးဇူးတည်း။

မြင်းသရိုက် သွေးဆင်း၊ မချပ်တင်းသော်၊ ကောက်ညှင်း  
ချိပ်ဆန်၊ ကောင်းမွန်စစ်စစ်၊ ငါးကျပ်လျှင်မှ၊ မိဿလင်ငါးမတ်၊  
ကောင်းမြတ် ထန်းလျက်၊ သုံးကျပ်တက်၍၊ ညက်စေပြီးသော်၊  
အတော်အသင့်၊ ပျားရည်ဆင့်လျက်၊ နှင့်နှင့်စားစေ၊ တတွေမှာမှ  
ဝမ်းလုံးပူ၍၊ ဆူတော့မတတ်၊ ရေငတ်ဝမ်းကျ၊ ဝမ်းကိုက်ရမှ၊  
ရွက်ထွသပြေ မှစေငရုတ်၊ မပြတ်မချက်၊ ကြိတ်ကြေညက်သော်၊  
ရေကျက်အေးနှင့်၊ ဆီးကင်းပမာ၊ တိုက်ပေးရာ၏၊ ရောဂါရောက်  
ဆိုက်၊ မြင်းသရိုက်လေပူ၊ အကြောင်းမူ၍၊ လွယ်ကူ မဆင်း၊  
ဝမ်းစမြင်းနှင့်၊ ကိုက်ခြင်းကိုယ်လက်၊ ဝမ်းပျက် တာရှည်၊ နှပ်ပြည်  
ကဲ့သို့၊ ဖြစ်တုံ့ရှိသော်၊ တိုက်ဘို့ဆေးမှာ၊ ဗျောသာသိန္န၊ ဟိရုံ၊  
မရိုး၊ မိုးနံစစ်စစ်၊ ပိတ်ချင်းမြစ်နှင့် ရှစ်ပါးကျပ်စီ၊ ထောပတ်ဆီမှ၊  
ခြောက်လီကျပ်နှင်း၊ ပုန်းရည်ကြည်လှ၊ နှစ်ဗိဿ၊ နှစ်ဆယ်၊  
ရော နှော နယ်၍၊ ခန်းလွယ် အောင်ချက်၊ ကိုင်လက် ကော်ရ၊  
သင့်လျှင်ချ၍၊ ကင်းစဆီးနှယ်၊ သုံးရလွယ်မှ၊ ကြီး ငယ် မိန်းမ၊  
ပုရိသတို့၊ အဖိဏ္ဍုလေ၊ နာဆယ်ထွေသည်။ ။ ကြေကြေနပ်၍  
နှုံးနှုံးတည်း။

မြင်းသရိုက်သော၊ ထုံနာသောဟု၊ တွေးတောဝိုးဝါး၊ နာဟန်  
များမှာ၊ အသားအရေ၊ အနေမချပ်၊ ဖောသွင်ရောင်ရမ်း၊ ဆီးဝမ်း  
မမှန် သွားရဟန်လည်း၊ ကြွင်းကုန်သည်ပင်၊ အမှတ်ထင်လျက်၊  
လိုအပ်မပြည့်၊ လေမလှည့်တဲ၊ ချဉ်ချဉ်နဲ့နဲ့၊ တုန်လဲလဲနှင့်၊  
အားမလေးလံ၊ အညောင်းခံမှ၊ မြဲမြဲတိုးတက်၊ ရှုရချက်လည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၃၂

၂-နယမာလာကျမ်း

အောင့်သက်ဆို၍၊ ဤသို့ခြင်းရာ၊ အနာရောက်ထွေ၊ မပျောက်  
နေသော်၊ သောက်စေရမည်၊ ဂေါမုတ်ရည်မျှ၊ နက်သည့်နှားက၊  
အရယူ၍၊ တနေအစိတ်၊ မတိတ်မစင်၊ မပြတ်ယဉ်က၊ မကျင်မထုံ၊  
လေစုန်မငြင်း၊ ဝမ်းဆင်းမဆိုင်၊ ယိုင်၏အရောင်၊ ရှောင်၏ရင်ဆို၊  
မချီမတွဲ၊ အနာမဲ့၍၊ မခွဲခွန်အား၊ ကိုယ်ကျိုးပွားသည်၊  
စိတ်ထား မချဉ်မစူးတည်း။

ကြီးငယ် သတ္တရာဇ်၊ ရွယ်မစစ်လင့်၊ ဘင်ဝစ္စမဂ်၊ ပွါရထွက်  
သော်၊ ထန်းလျက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ အမျှစီမှာ၊ သီသ ခွံကျွမ်း၊  
ပြက်သိပ်အမ်း၏၊ ဝမ်းဝစားမျှ၊ လေပူမြင်းသရိုက်၊ လိုက်၍ဖြစ်စေ  
ထွေထွေမှောင့်ရောင့်၊ သူပြုကြောင့်ပင်၊ မဖြောင့်ဖြစ်စေ၊ လွတ်ငြိမ်း  
လေအံ့သာစေတလိုက်၊ မြင်းသရိုက်သို့၊ ရောက်ဆိုက်သောခါ၊  
ခံတွင်းနှာက သွေးလာတပါး၊ တဝါးလေသုတ်၊ မှတ်၍တဝ၊  
ထိပ်ကသွေးယိုင်၊ ဖြိုင်ဖြိုင်ယိုငြား၊ သိန္ဓောဆားနှင့်၊ မယားကြီး  
ရွက်၊ ပေါင်းတက်ယဉ်မှီး၊ သလဲသီးကို၊ စက်ပြီညက်တေ၊ ပျားနှင့်  
မွေ့၍၊ စားစေရမည်၊ သို့ဆိုသည်တွင်၊ အရည်မှာဉာဏ်၊ ဆင်ခြင်  
ဘန်၍၊ လဲတန်လျှင်လဲ၊ ပူမီးခဲသို့၊ ဖျားဆဲဖျားခါ၊ ခံတွင်းနှာက၊  
ဖြာဖြာသွေးဆူ၊ အန်ထွက်မူကား၊ ဇီးဖြူသီးညက်၊ နဖူးထက်က၊  
အုံလျက်မံထား၊ ရပ်တန့် နားသည်၊ လားလားမအန်ပြီဘူး  
တည်း။ (မြင်းသရိုက်ဆေးအခန်းပြီး၏)

## ၃၆-ပါဝရက်ဆေးတို့ကိုမြခြင်း

ခြေပါဒရက်၊ အတက်အကိုက်၊ မြင်းသရိုက်သွေးကျ၊ ခွါရ  
ထွက်ပြု၊ ကိုယ်ပူရင် ဆားမသာစိတ်စက်၊ နူကွက်၊ နူစို၊ လူပျိုနာက  
ဝမ်းပျက်စေသည်၊ လွတ်ရကန်၊ ဆေးနည်းမွန်ကား၊ ငါးတန်  
စမုန်၊ နံ့တုံလေးညှင်း၊ ချင်း၊ ပိတ်ချင်းနှင့်၊ ယွင်းစေမှု၊ ပန်းနု  
ပျံ၊ မွေး၊ ခွေးစာတိကာ၊ ကွက်ဘရာ၊ ပန်းမ၊ တေရသမှာ၊ အမျှပူးစီ  
ဆေးရင်းဤနှင့်၊ ချိန်ညီငရုတ်၊ ဆေးစုဒ္ဓသာ၊ အမျှတင်းရွက်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ပဉ္စမကဏ္ဍ

၁၃၃

ချိန်စက်ပေါင်းကာ၊ ပဉ္စာဒသ၊ အမျှတရှိ၊ ဟင်းတိစပ်ဆေး၊  
အံးလုံးလေးတည်း၊ ရှေးတမူးကျ၊ ဆေးစက၏၊ မြောက်ဆစုပုံ၊  
တောက်တုံဆီဒီး၊ ချေးသီးသတ္တ၊ ဘိန်းအဋ္ဌနှင့်၊ နဝကလော၊  
နံ၊ ပျော့ရိုင်းခို၊ ဆယ်ဆဆိုင်၊ ထိုမှစီကြ၊ ဆွဲတဆရှင့်၊ မှန်လှစွာဆုံး  
စုရုံးပေါင်းဘက်၊ အားလုံးညက်သော်၊ ထန်းလွက်လေးတူ၊  
နှောသည်မူ၍၊ မရုမည် ပျားငယ်ရည်နှင့်၊ သာကြည်ချမ်းမြေ့၊  
နယ်ပြီးရွှေလျှင်၊ တနေ့နှစ်ခါ၊ လဲဝါစေလောက်၊ စားရ  
မြောက်က၊ ကင်းပျောက်ရောဂါ၊ မပေါ်လာသည်၊ ရက်ကြာ  
မရှည်မကူးတည်း။

ပါဒရက်ဆေး၊ မုတ်၊ ဆောင်းမေးနှင့်၊ လေးညှင်း၊ ဇာတိပျိုလ်  
နွယ်ချို၊ ကွတ္တရာ၊ ဇီရာမ္ပေးထုံ၊ စမုန်ငါးစု၊ ပန်းနု၊ ပန်းမ၊ ပြေ  
သခွေ၊ ပါစေပရပ်၊ အဟုတ်တွက်ဆ၊ သောဋ္ဌသကို၊ အမျှချိန်ညှိ၊  
ဂန္ထီရာ၊ ဟိင်္ဂ၊ ကြဇု၊ ကရဝေး၊ ဤသည်လေးမှာ၊ ဆေးရင်း  
တပါး၊ လေးဆစီရည်၊ ပေါင်းစည်း နှောတုံ၊ ဘုမ္မရာဇာ၊  
ရှစ်ဆမှာ၏၊ ချိန်ကာမလွှဲ၊ ဆေးပုလဲမှာ၊ အကဲဆွဲခြောက်၊  
နောက်သက်ရင်းမြစ်၊ ဆွဲရှစ်အချိန်၊ ဘိန္ဒုရိယ၊ အဆနှစ်ဆယ်၊  
ဤဝယ်စုဝေး၊ နှစ်ဆလေးနှင့်၊ ဆေးဆူးခေါက်နက်၊ အမျှစက်၍၊  
မှုန့်ညက်လှစေ၊ နွေးရေနှင့်သောက်၊ အကျိုးရောက်ကား၊  
အောက်ခြေမနွေး၊ ချမ်းအေးသုတ်သုတ် အခိုးမှုတ်၍၊ ဥဋ္ဌိယာဝ၊  
တက်လှတုံဘိ၊ မျက်စိမှုန့်ချို၊ သီသီဝေဝေ၊ နာထွေထွေကို၊  
ပျောက်ပြေ စပ်ကြယ်၊ လွတ်ကင်း လွယ်၏၊ ဆိုဘွယ်ရှိသေး၊  
ခြေထည်ဆေးကား၊ မြဲဖွေးကျောက်ထုံး၊ အစပ်သုံးကို၊ ပေါင်းရုံး  
စုဝေး၊ အားလုံးဆေး၏၊ အလေးနှစ်ပြန်၊ မှန်မှန်နွှင်း၊ ကြိတ်  
ပေါင်းသင်း၍၊ ဟောင်းမြင်းနာစ၊ မရွေးရဘူး၊ အေးမြသောခြေ  
မလုံနေသော်၊ တည်စေခြေငွေ၊ လုံခြုံရွှေ့တည်၊ တနေ့ထက်ပင်၊  
တနေ့ရှင်သည်၊ ကြည်လင်စိတ်ငြိမ်မညူးတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၃၄

၂-နယမာလာကျမ်း

သတိုးပျံ့မွှေး၊ မြတ်လေးပွင့်ဖြူ၊ ကန်ဘလုနှင့်၊ လှိုင်ကြူဥပါ  
သကာ၊ နံ့သာနှစ်ဦး၊ စန္ဒကူးဖြူနီ၊ ဤရှစ်ပါးဆေး၊ ရှစ်ရွေးစီဆို၊  
ကပ်ဖိုငါးကွပ်၊ ဘက်စင်ကြိတ်နှော၊ မှန်ညက်ညောမှု၊ လုံသော  
ကျည်မှာ၊ ထားလေရာ၏၊ ဤနှာနှစ်ကျော်၊ အားနုတော်ကား၊  
မူးမော်ဝေမိုက်၊ ခေါင်းကိုက် ပါဒရက်၊ တက်နာ၊ တွန့်နာ၊  
မီးယပ်နာ သိဒ္ဓိပါတ်၊ ရောက်တုံလတ်က၊ နှင်သော် ချက်ခြင်း  
ပျောက်လွတ်ကင်း၏၊ ဘော်ရင်းရုံး၊ ဆေးအားလုံးထက်၊  
အဆုံးနောက်ကို၊ မောက်၍မိသည်၊ ကပ်ဖိုဆယ်ဆ လွန်ကြွေး  
တည်း။

ပါဒရက်ဆေးမင်း၊ နိဒါန်းခင်းပိဋ်၊ သက်ရင်း၊ ခင်ပုပ်၊ လက်  
ထုတ်၊ သမက၊ အော်လဲစသား၊ မည်ရပေါက်ဖြူ၊ မွှေးကြူဥပါ  
သကာ၊ မှန်စွာမလွဲ၊ ဆေးပုလဲ၊ ပညာလက်ား၊ ထူးခြားသံတိုင်း၊  
နှိုင်းပြိုင်မဝေး၊ တပဆေး၊ ဥသျှင်၊ ဆွဲနှစ်မြစ်ကို၊ ကြိတ်လစ်သမ၊  
ဆီးကင်းမျှလောက်၊ လောဏအလွှာ၊ ရေခွေးဖျော်၍ သောက်  
သော်မူကား၊ ဘဝါးကလေး၊ မှတ်သောခြေသည်၊ ထွေထွေရာရာ၊  
ကပ်၍ပါသို၊ စိတ်မှာထင်မှတ်၊ ပြင်းဆတ်ဆတ်နှင့်၊ ပတ်၍  
ခြေဆီ၊ ပီပီမထွက်၊ ပူတက်အေးတတ်၊ လွန်ပျောက်ပျက်၏၊  
တချက်ခြေပူ၊ ကွဲလတ်မူကား၊ သူငယ်စာခေါင်း၊ တကြောင်း  
သနပ်၊ နှစ်ရပ်ဆေးကို အေးရေညှိနှင့်၊ စိုစိုဦးတ၊ ခြေဖျား  
ကုအောင်၊ လိမ်းရမည်ကို၊ သောက်စေလိုမှ၊ ကုတ္တိ၊ သမက၊  
ဥပါသနှင့်၊ ဖိုမတပဆေး၊ ထန်းသေးလည်းယူ၊ မအူပင်က၊  
ဆေးသတ္တကို၊ အမျှစုဝေး၊ ရေဆန်ဆေးနှင့်၊ တိုက်ပေးညှနေ၊  
နံနက်ခြေတည့်၊ တထွေလိမ်းဆေး၊ ရှားစေးကွမ်းထုံး၊ ပေါင်းရုံး  
ကြေကြေ၊ ညက်စေရမည်၊ ကြိတ်မှန်ရည်နှင့်၊ လိမ်းသည်ဘာသ၊  
ပူအေးမြ၏၊ အေးလှသောသူ၊ လုံနှေးပူသည်၊ လွယ်ကူ  
ရလိမ့်ပွဲဦးတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ပဉ္စမကဏ္ဍ

၁၃၅

မဝေဏ္ဏ၊ နာမမည်သီး၊ ဇွန်ဆေးကြီးကို ယှဉ်မှီးစိမ့်ငှါ၊ နိဒါန်း  
မှာဝိမ္ဗ၊ ဗုဒ္ဓာစိမ်းမြ၊ တမြိတ်စသား၊ သီးလွပ်တ်ချင်း၊ လင်းခလ၊  
ဆိတ်ဖူး၊ ငါးဦးစမုန်းအစုံအညီ၊ ဆေးဆယ်လီကို၊ မတ်စီနှင့်နှင်၊  
ဆင်သမန္တယ်၊ တသွယ်မိုးနံ၊ ဂုဏ်လုံ၊ ပြီးမောက်၊ လက်ထုတ်  
ခေါက်နှင့်၊ ဤနောက်သုံးပါး၊ ငါးဘွပ်စီလောင်း၊ ရွားစောင်း  
လက်ပတ် အမှုန်မြိတ်သည်၊ စတ္တာလီသံ၊ ပေါင်းစီမံ၍၊ စုဏ္ဏ  
ကတွာ ပြီးစီးခါမှ ရသေ့ချိုမြိန်၊ ပျား၊ ထန်းလျက်လည်း၊  
ချိန်စက်အညီ လေးဆယ်စီနှင့်၊ ဒေါ်လီချက်လေ၊ မတူးစေနှင့်၊  
ညနေတချက် နံနက်တလုံး၊ မတ်စီသုံးလော့၊ လွတ်ထုံးအစဉ်၊  
စကားလျှင်မှ၊ ထုံကျဉ်ပါဒရက် သွေးလေပျက်၍၊ ခြေလက်၊  
ကိုက်ညောင်း၊ တံကျည်းတောင်းလည်း၊ တိမ်းစောင်းကြာတင်၊  
ငိုချင်ဘနန်း၊ နှိပ်မှန်းမသိ၊ မျက်စိ၊ မျက်တောင်၊ လေးအောင်  
မွန်တေ၊ ကိုယ်လုံးသေနှင့် နှာဝေချောင်းဆိုး ဝေမတိုးသည်။  
ကောင်းကျိုး မောက်မိုမြင့်ပြီးတည်း။

ပထမဒေဝရာဇာ၊ မည်သာတုလွတ်၊ ဆေးနည်းမြိတ်ကား၊  
စမုတ်ခိဿလင်၊ ဆင်သမန္တယ်၊ သုံးသွယ်အစပ်၊ တရင်စမုန်နက်၊  
ကန့်အိပ်ဘက်၍၊ တချက်လင်းလေ တထွေပတ်ကော၊ ပြုသော  
ကြက်သွန် ဆေးမွန်ကန့်ချပ်၊ သရုပ်တွက်သွဲ့ တဆွဲနှစ်ပါး၊ အမျှ  
ထားမှ အားလုံးထက်ဝက် ကျက်ကျက်ဆားလှော် ပေါင်းတော်  
စေပြီး၊ မယားကြီးဟူသည် ရွက်မြိတ်ရည်နှင့်၊ ညက်မည်အမှု၊  
ဆောင်ရွက်ပြု၍၊ သီးနှံဆီးမျှ ပမာဏလောက်၊ နွေးလှသောက်  
ရေ၊ ဖျော်သောက်စေမှု၊ ထွေထွေအဘက်၊ ပါဒရက် မီးယပ်၊  
ဖက်သကပ်ဖက်သချာ၊ ထုံနာတာရှည်၊ သလိပ်စည်သော်၊ မတည်  
ဝမ်းမီး၊ ခာတ်ပျက်စီးမှု၊ တသီးလေပုတ်၊ လေကြက်လွှပ်လျှင်၊  
ချုပ်ချုပ်နွေးနွေး၊ မအေး ကိုယ်လက်၊ ခွေးစေး ထွက်သော်၊  
တက်သည်ခြေက၊ ဖျဉ်းဖျဉ်းထမှု၊ ထိုမျှလုံးစုံ၊ နိဇ္ဈာရုံသည်။  
မျောက်တုံစိတ်လက် ပျံ့ပျူးတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၃၆

၂-နယမာလာကျမ်း

လက်ထုတ်ကြီး၊ ဆား၊ ခါးသည်ဝန်သည်။ ဆေးနှစ်မည်ကို၊  
ပုန်းရည်ဖျော်လျက်၊ မီးကျိုချက်၍၊ ပါဒရက်ယဉ်၊ ထုံကျဉ် လက်  
ခြေ၊ မလုပ်သေသော်၊ နယ်စေ့မွမ်းမွမ်း၊ ကြောင်းတလမ်းကား၊  
ခရမ်းစပ်ပဉ္စ၊ ဆားအမျှနှင့်၊ ချဉ်လှပုန်းရည်၊ ကျိုချက်သည်ကို၊  
ကြံစည် ကျပ်ထုပ်၊ မြို့လုပ်ထိုးစေ၊ နည်းတတွေကား၊ လေပုပ်  
သွေးပုပ်၊ ယုတ်ယုတ်မာမာ၊ ပြင်းစွာတွေပြား၊ ကိုက်ခဲပြားသော်၊  
ဆား၊ ပတိုင်းရွက်၊ လေးတူစက်၍၊ ပေါင်းဘက်ကျပ်ထုပ်၊ မြို့လုပ်  
သည်ကို၊ ဆီဆွတ်စိုမှ၊ ဖိုမှာမီးကွင်း၊ နွေးနွေးကပ်၍၊ ထိုးလွှင်မနွေး  
နာကင်းဝေး၏၊ သွေးပုပ်တလိုက်၊ ကိုက်လှလှ၊ လွန်ပြင်းပြသော်  
ဆုဿရမူလီ၊ ရွက်ညီတနွန်း၊ ပုန်းရည်ဘတ်ဆား၊ သုံးပါးကျပ်  
ထုပ်၊ မြို့လုပ်ရမည်၊ ပုန်းရည်စိုစွတ်၊ အေးအေးဆွတ်၍၊ လွတ်လွယ်  
အောင်ထိုး၊ နည်းတမျိုးကား၊ နာဆိုးနာယုတ်၊ သွေးပုပ်အပူ၊  
ကိုက်မူလည်းကောင်း၊ တကြောင်းကိုယ်ဝယ်၊ တသွယ်ဝမ်းထဲ၊  
သွေးလေစွဲ၍၊ ခဲသော်လည်းကောင်း၊ ရင်ခေါင်းအောင့်ခြင်း၊  
အပင်းမတော်၊ ရှိသော်လည်းကောင်း၊ လွတ်ကြောင်းဆေးကား  
မှူးခါး၊ ကြက်ဟင်း၊ မယွင်း ကန့်ကလာ၊ သုံးခြံ မပျက်၊ စမုန်  
နက်နှင့်၊ သွန်ကြက်အနီ၊ သီသခွံသွင်း၊ နွှင်းစိမ်းလတ် ပုန်းရည်  
ဘတ်ဟု၊ ဆေးမြတ်ရှစ်သွယ်၊ ကြိတ်နယ်ညက်စွာ၊ ကျပ်ထုပ်ရာ၏၊  
ယထာဝရတ္ထ၊ တထေဝတည့်၊ ဆီးကမပွင့်၊ ချပ်သော်ပင့်၍၊ ထိုးသင့်  
လေရာ ဆိုသည်သာလျှင်၊ မှာရန်စကားအထူးတည်း။

ဟလိဗ္ဗိဟု မည်တွင်ရှိခြင်း၊ နိဒါန်းခင်းမှ၊ နန္ဒင်းမလွဲ၊ အော်လဲ  
ဖွားဘက်၊ လက်ထုတ်၊ သက်ရင်း၊ ဆယ်ထပ်ချင်း၊ ခွေးတောက်၊  
ပေါက်ဖြူ၊ မဟာကား၊ ဆပ်ပြာပေါင်းရုံး၊ ကျပ်မိုး၊ ထုံးဘည့်၊  
အားလုံးသမ၊ ခွါဒသကို၊ ညက်လှစေရာ၊ အကျိုးမှာကား၊ ရင်နာ  
ဖျားအို၊ ထုံစို၊ ထုံခြောက်၊ ကိုယ်ရောင်ရောက်သော်၊ ရေပေါက်  
နွေးပူ၊ ဝမ်းခိုင်သူကို၊ ဆွေးမှုဝန်ဝန်၊ ဆေးအင်တန်နှင့်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ပဋိမကဏ္ဍ

၁၃၇

လွင်မြန်စွာသောက်၊ လိုရာရောက်သည်။ မတောက် မသွေ  
ပြောစွဲစူးတည်း။

ပါဒရက်ဆေးမြတ်၊ တနည်းမှတ်လော့၊ သခွတ်၊ သမုန်း၊  
ပြင်နှင်းတကွ၊ ဖိုမဆူးလေ၊ နှစ်ထွေသက်ရင်း၊ မြောက်ဆိပ်  
သွင်းလက်၊ သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ၊ ယူတုံတပဆေး၊ မြသွေးနှိုင်းစံ၊  
မိုးနံ့ထနောင်း၊ ခံစပ်လောင်း၍ ဆေးပေါင်းဆွဲသုံးစုရုံးချိန်စက်  
ထောင်းကြိတ် ညက်သော်၊ အရက်စိမ့်တွေ၊ သောက်စေတချို့၊  
နယ်ဘို့ဆီနှင့်၊ နယ်သင့်လျှင်နယ်၊ ဝမ်းဝယ်ပြည့်လျှံ၊ တောရောင်  
မှန်မှ၊ ဆန်ဆေးရည်ဖျော်၊ လိမ်းမှလျော်၏၊ ဆေးကျော်  
ထက်မြက်၊ အကျိုးဆက်ကာ၊ ပါဒရက်အားကြီး၊ တုန်ရိုးတုန်ရင်  
ကုန်စင်အားမဲ့၊ ချဉ်းနဲ့ကိုယ်သေ၊ ချမ်းသာစေ၏၊ တထွေ  
ပါဒရက်၊ ဆေးနည်းဘက်အံ့၊ ဆူးခေါက်နက်၊ ဥလျှစ်၊ ဤဆေး  
နှစ်မှ၊ အမြစ်အခေါက်၊ တောရှောက်မြစ်ပါင်းဖြာစမှန်းသုံးပုံ  
အစပ်၊ မလပ်စေရှောင်း၊ အမျှပေါင်း၍၊ ကြိတ်ထောင်းမှုန့်ကာ၊  
သုရာ၊ ရေဇွေး၊ ဆေးနှင့်သောက်မျှ၊ ရှေးဆိုသောနည်း၊  
နယ်လည်း၊ နယ်စေ၊ နှစ်ထွေသောဆေး၊ အကျိုးပေးလည်း၊  
မဝေးသမာ၊ နှစ်ရန်နှာကာ၊ ကောင်းစွာညက်ညက်၊ စမှန်နက်  
တည့်၊ နက်ချက်ဆီစုံ၊ ဆီမန်းပုံကာ၊ ဥ-သီးဆောင်းရနောက်  
ရဟောင်ခွါ၊ ဆရာခွါ၊ သေချာခုနစ်အုပ်၊ ချုပ်၍ပြီးမှ နယ်စေ  
ရမည်၊ ကြီးလှကျေးဇူး၊ ဂုဏ်အထူးကာ၊ ရှေးဦးမှာဟောင်း၊  
အနာပေါင်းနှင့်၊ အစောင်းအဇုံ၊ အရုံ၊ အပုံ၊ အယင်၊ အကြော  
တင်၊ အကြောထုံး၊ ခြေကျုံးလက်သေ၊ စိမ်ရေသင့်ပေါင်း၊  
ပျောက်လွယ် ရှောင်းသည်။ ကျော်သောင်း ဆေးများ  
အမှူးတည်း။

အကြင်ပါဒရက်၊ အေး၍တက်သော်၊ သက်ရင်းဆူးခေါက်၊  
မြောက်ဆိပ်၊ လက်ထုတ်၊ အုတ်နဲ့၊ အုတ်ရှစ်၊ ဆိတ်နဲ့ နှစ်ထည့်၊  
အမြစ်မျှစေ၊ ပေါင်း၍စေ့ကို၊ ဆီမွေ၍ နယ်၊ ခြေပူလွယ်၏။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၃၈

၅-နယမာလာကျမ်း

တံသွယ်တဖြာ၊ နှစ်ရန်နှာကာ၊ ဆင်ပြာသံမြစ်၊ မှန်စင်စစ်ကို၊  
နှုတ်ဖြစ်အောင်နုတ်၊ ငရုတ်ပြက်သိပ်၊ အညက်ကြိတ်၍၊ နှာဆိတ်  
စီနှပ်၊ ပူဇွေးလတ်အံ့၊ အမှတ်မတူ၊ အပူပီဒရက်၊ အခအားတက်နှင့်  
နှစ်ရက်ရော့၊ ဖြစ်သောခါမှ၊ ကမက္ခယသရ၊ ဆေးမြတ်လှကို၊  
ပေးမှလျှော့မည်၊ ကြံစည်သမျှ၊ နည်းကိုရှုလော့၊ ပန်းနုကြိုင်သင်း  
မှန်ညှင်း၊ မယား၊ နှစ်ပါးအဆန်း၊ အဆန်းလက္ခာ၊ တပါးရှိန်းမို  
ရှိဘုရားလေးညှင်း၊ နွားမြေရင်းနှင့်၊ လင်းလေလည်းကောင်း၊  
ဆေးပေါင်းကိုးလီ၊ အညီချိန်စက်၊ မှန်စေညက်သော်၊ နံနက်  
ခြောက်ရွေး၊ ညခြောက်ရွေးလျှင်၊ ရေခွေးနှင့်တိုက်၊ ထိုဆေး၌ပင်  
အလိုက်သင့်စွာ၊ မျက်စဉ်း၊ နှာလည်၊ ခွဲကာစဉ်းနှပ်၊ ဤဆေး  
မြတ်ကို၊ စွဲမှတ်သုံးလေ၊ မီးယပ်မြေလည်း၊ ဆူဝေအဆိပ်၊ ခိုင်ခိုင်  
မတက်၊ ပါဒရက်ဟု၊ နှိပ်စက်သမျှ၊ ခံနေရလည်း၊ နောက်မှဘုံ၊  
ဗုဒ္ဓာရုံသည်။ ။ တွေ့ကြုံချမ်းမြေ့၊ ရွှင်မြိုးတည်း။

ကမက္ခယဟု၊ ဆေးအစုမျှ၊ ပန်းနုလက္ခာ၊ သိန္ဓောဆားနှင့်၊  
ငါးပါးစမှန်မျိုး၊ သစ်ကြံပိုးစရိ၊ ဇာတိပျိုလ်သီး၊ ယဉ်ဦးငပုံး  
ဆေး၊ ကရဝေရွက်၊ ဘက်လော့လင်းလေ၊ တထွေချင်းခြောက်၊  
သွင်းလွှောက်ဖာလာ၊ ပါစေငရုတ်ကောင်း၊ ကန်ချပ်လောင်း၍၊  
ဆေးပေါင်းဆုံရှစ်၊ ချိန်လစ်လေးတူ၊ ကပ္ပရာမြတ်၊ ဒဟဿကိုင်း၊  
တပြိုင်းမှန်စွာ၊ ဇာတိပျိုလ်ပွင့်၊ ထပ်ဆင့်လေးညှင်း၊ ဤအသင်း  
မှာ၊ ဆေးရင်းတပါး၊ ရှစ်ဆစီချည်း၊ ပေါင်းစည်းယူရာ၊ ငါးဆ  
မှာကာ၊ ဖာလာနပိတ်၊ ချိန်တွင်ချိတ်၍၊ မိဿကသွင်း၊ သီးပိတ်  
ချင်းကို၊ ဆေးရင်းတပါး၊ အဆနှစ်ဆယ်၊ တွက်တွယ်ပေါင်းစု၊  
စတုရိသ၊ နုတာဝကာ၊ ထုံကကျဉ်ထွေ၊ ကိုယ်သေ တခြမ်း၊  
ရောင်ရမ်းခြေလက်၊ နာနှိပ်စက်မှု၊ နံနက်ကာလ၊ ငမ်းခိုင်လှသော်  
လောဏလည်းပုံ၊ ဝမ်းမီးညှို့မှု၊ ရေခွေးဟူသည်။ ။ ရှေးသူ၍သို့  
ပြည့်စုံတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅-ပဉ္စမကဏ္ဍ

၁၃၉

မဟာအတုလဇေယျ၊ မည်ရကျော်ဟို၊ ဆေးတော်ရိုးကာ၊  
ငါးမျိုးစမုန်၊ ဘုမ္မရာဇာ၊ ဖာလာ၊ ငရတ်၊ ဆေးမိဂုတ်နှင့်၊  
လက်ထုတ်မြစ်ရွက်၊ စေ့ခေါက်စွက်၍၊ လက်ပံအစေး၊ ငမိုး  
ဆေးကလေးညှင်း၊ ဇာတိပျိုလ်၊ သီးပွင့်ဆို၏၊ ခြိမ်းမိုး၊ နွယ်ချို၊ ဂုံချို  
ဂုံခါး၊ ပေါင်းထားစုဝေး၊ ကရဝေးသီးရွက်၊ ကြက်မအုတ်လည်း  
ပိတ်တကျည်းပွင့်၊ ငါးဆင့်ပဉ္စကူ၊ သီးမူသုံးပါး၊ မပြားဥသျှစ်၊  
မြောက်ဆိတ်မြစ်ဟု၊ တွက်စစ်ကေ၊ စာလီသကို၊ အမျှပေါင်းရုံး၊  
အားလုံးဆေး၏၊ အလေးပြင်နှိုင်း၊ ဒဟဿကိုင်းကဲ၊ ကြိတ်မြိ  
ချင်းရည်၊ ဆွတ်ရမည်တည့်၊ ပူသည့်ကာလ၊ အေးမြအုန်းရည်၊  
ကြံရည်ဖျော်ရ၊ ဝမ်းကျဝမ်းလား၊ သလိပ်များမူတိုက်ခြားရေပူ၊  
ချင်းရေဟူ၏၊ ခွဲပူခြောက်လှ လေချုပ်ကြလျှင်၊ တိုက်ရဆားရည်  
ခေါ်မည်တရပ်၊ လေကျပ်သမီ ခေါ်ညီလေတကူ၊ ဟူတုံလေ  
တံကျင်၊ ဝမ်းလျှင်ခိုင်ဘိ၊ ပိတ်ရိဒ္ဓလာ၊ မြစ်သည်မှာမူ၊ သံသရာရည်  
ရှောက်ရည် ရှမ်းရှမ်း၊ တခြမ်း ကိုယ်သေ၊ ခါးလေအဖျား၊  
ရှည်လျားကြာမော၊ ရောင်ဖောမြေတော၊ သွတ်သောလက်ခမြ  
မသိမ်းထွေနှင့်၊ လှုပ်လေ တံကျည်း၊ ကိုယ်လည်း ကိုက်ခဲ၊  
ရင်နာစွဲက၊ တကွတုံမူ၊ ဝမ်းခေါက်ထူသော်၊ တွေ့ယူတိုက်တွယ်၊  
နာသွယ်သွယ်သည်၊ ပျောက်ပြယ်ပစ္စာမစွမ်းတည်း၊ (ဤဝိနိကာ  
ဈေးလင်္ကာဟောင်း)။

ကပ္ပုရာဇိ၊ သုဒဿန၊ ဩသကေား ကပ္ပုရ၊ ကြက်မအုပ်၊  
ကန်ချုပ်နီဝါ၊ ဇာတိပျိုလ်၊ လေးညှင်း၊ ကြဇုသွင်းမူ၊ လင်းလေ  
နံ့ထုံ၊ စမုန်နက်ကြတ်၊ ကြိတရုက်နှင့်၊ မိဂုတ်တကွ၊ ပဉ္စဇီရာ၊  
ဖာလာသစ်ကြပိုး၊ ဤဆွဲကိုးကိုးချိန်ရိုးပျဉ်း၊ ဤဆေးတပါး၊ သုံးဆ  
ဇာတိပျိုလ်၊ အပွင့်ဆို၏၊ မြစ်ညို၊ ငမိုးဆေး၊ လေးဆပေါင်းကာ၊  
ပွင့်ရေရ၏၊ ဩခါနံနက်၊ ရေခွေးကွက်နှင့် ပေးဆက်သောက်စေ  
စာမကျေ၍၊ လက်ခြေအေးလျက်၊ အလွန်တက်သော်၊ ပိတ်ထွက်  
ဝမ်းကိုက်၊ မြင်းသရိုက်တထွေ၊ ဝမ်းလေထွေးရှုပ်၊ ချုပ်ချင်သဖြင့်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၄၀

၂-နယမာလာကျမ်း

ထိုးကျင့်တသွယ်၊ မိမယ်တယူ၊ ခွါရဟူသား၊ မူလပြတ်နာ၊  
ဝါတာသီတိ၊ မရှိအပြင်း နှစ်ဆဲတစ်သည်၊ အောသဇ်ဦးရေ  
ဂဏန်းတည်း။ ပါဒရက်ဆေးအခန်းပြီး၏။

နယမာလာကျမ်း ပဉ္စမကဏ္ဍ ပြီး၏။

## ၆ - ဆဋ္ဌကဏ္ဍ

၃၇-နဝရံလိ လျှာပွတ်ဆေးကိုမြဲခြင်း

နဝရံလိ၊ မည်ရှိထိန်ဆု၊ ဆေးနည်းမူကား၊ ဗုလ္လာနဖာ၊  
မည်သာတကြောင်း၊ ဆောင်းမေးခါးလှ၊ ပဏ္ဍိသနီ၊ တလိပန်းနု  
တစုကပ်ဖို၊ ခေါ်ဆိုမယွင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်းခြောက်၊ ရေမြောက်  
စမှန်နက်၊ သိန္ဓောဘက်မှ၊ ချိန်စက်ပေါင်းငြား၊ ကိုးပါးညီလျှင်၊  
မှန်စီချင်၍၊ နဝရံလိ၊ မည်ရှိသညာ ရောဂါသလိပ် အဆိပ်အကင်း  
ရောက်ခြင်း သဒ္ဓိပါတ်၊ ဖြစ်တုံလတ်က၊ လျှာပွတ်ဆေးကျော်၊  
တုမမြော်သည်။ ခြီးပေါ်အုံ့မဆုံးခန်းတည်း။

၃၈-ကရေရိမည်သော အပုပ်လေဆေးကိုမြဲခြင်း

ကရေရိကို၊ နာဘိမှန်နှင့်၊ တိုင်းသဖြင့်လျှင်၊ အောက်ပင်  
ခွါယူဟိတ်၊ ပဇာ၊ သွေတာမုဿ၊ အိဉ္ဇ၊ စိဉ္ဇ၊ ဝရင်္ဂီ၊ ပိပ္ပလိ၊ တရိ  
မျှစီ နွေရာသီမှ၊ ဤဆေးကိုးပါး၊ အားလုံးထက်ဝက်၊ ခတက်  
အခေါက်၊ မိုဗ်း၊ ဆောင်း ရောက်မှ၊ ချိန်မြောက် ပေါင်းရုံ၊  
ဆေးအားလုံး၏ တွက်ကျုံးလေးတူ၊ ခတက်ယူမှ၊ ရေမူဆွတ်နှိုး၊  
ကြိတ်၍ပြီးသော်၊ ပဲကြီးစေ့ပုံ၊ ပြားစေ့တုံလက်၊ ခြောက်ရုံနေလျှံ၊  
အသွေ့ ခံသော်၊ နာမံမည်ရှိ၊ ကရေရိတည်း၊ ပုတိဝါတ ဝုပသမန်း  
နိ၊ ငန်းနိ၊ မြွေ၊ တထွေကျပဟုံး၊ ဝမ်းလုံးဘောရောင်၊ မချောင်  
ဆိုကျပ်၊ နံရပ်နှစ်ဘက်၊ ထိုးကျင်တက်သော်၊ နှောင့်ရှောက်  
အပုပ်၊ ထွေးရှင်သောလေ၊ နာပျောက်ပြေသည်။ မြတ်ဘေ  
သဇ္ဇဂုဏ်မွန်းတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆-ဆဋ္ဌကဏ္ဍ

၁၄၁

## ၃၉-ကျပ်ထုပ်ဆေး

နေ့နေ့ညည၊ မလပ်ရအောင်၊ ကိုက်လှမြေလက်၊ လွန်ခဲခက်  
သော်၊ ပတိုင်းရွက်၊ မိဿလင်၊ ခေတီတွင် ဆေးတလုံး၊ ပေါင်းရုံး  
မြင်းချေး၊ အမှုလေးကို၊ စုဝေးကြေကြေ၊ ညက်စေရမည်၊ ဖုန်း  
စည်၍၊ ပုန်းရည် တဝက်၊ ဆီတဝက်နှင့်၊ ကျီချက် ပြတ်လုပ်၊  
နွေးချုပ်ချုပ်မှာ၊ ကျပ်ထုပ်နှစ်ကာ၊ ထိုးချမ်းသာ၏ အနာတုမည်၊  
တနည်းသည်လည်း၊ ချင်းရည်တစု၊ ဆီတစုနှင့်၊ နှစ်ခုလေးကျပ်၊  
ဘက်စပ်၍ဖျော်၊ ဆားလျော်ငန်ငန်၊ တကျပ်မှန်နှင့်၊ သုံးပြန်မတ်  
ပေါင်း၊ ငရုပ်ကောင်းကို၊ ကြိတ်ထောင်းမှုန့်စေ၊ လေးပါးမေ့၍၊  
လက်ခြေကိုလိမ်း၊ အကိုက်ငြိမ်း၏၊ မတိမ်းပုံသေ၊ နည်းတထွေ  
လည်း၊ လက်ခြေကိုယ်ဟု၊ တခုခု၌၊ ဖုသော်ဆစ်သော်၊ ချောင်သော်  
လည်းကောင်း၊ ထနောင်ညှိမှိုင်း၊ ပတိုင်းခဏ္ဍာ၊ နှစ်ဖြာအရွက်၊  
စမှန်နက်သွင်း၊ ပိတ်ချင်းအသီး၊ ဆီမီးတောက်ဥ၊ တစုမိဿလင်၊  
ချိန်တွင်မပျက်၊ ခြောက်ပါးစက်၍၊ ညက်စေရမည်၊ ထိုညက်သည်  
ကို၊ ပုန်းရည်နှင့်ဖျော်၊ လိမ်းရသော်လျှင်၊ အပေါ်ဆစ်ဖု ရောင်မှု  
ကြေမြိ၊ အထဲဝမ်းတွင်း၊ ဖုလုံးလျှင်းမှု၊ ခုံညင်းဆံကို၊ ယိုကြိုစားစေ  
ဖုလုံးကြေသည်၊ မှန်ခက်ပုစ ဖြောင့်တန်းတည်း၊

## ၄၀-သုငယ်နာအပူလျှံဆေး

သုငယ်ပေါင်းမှာ၊ အနာယာယံ၊ အပူလျှံသော်၊ လိမ်းကျံ  
ကိုပြား၊ နနွင်းခါးတတန်၊ အုန်းသီးဆံပါ၊ ပဒုမ္မာရွက်၊ အမှုစက်၍  
ညက်သော်စိုရှမ်း၊ တို့စာတမ်းတည့်၊ ဇောင် ချမ်းသီးခြောက်၊  
တဆယ်မြောက်၍၊ ဆူးခေါက် ငါးကျပ်၊ ဘက်စပ်စေလို၊ ဇာ  
တိပျိုလ် လေးညှင်း၊ ပေါင်းသွင်း ပြက်သိပ်၊ အညက် ကြိတ်မှာ၊  
ပရိစ္ဆေဒ၊ မရခိုင်ရာ၊ ဖျားရက်ချာဟု၊ နာတာရှည်သော်၊ ဖျား  
ဖျော်သဖြင့် ဆီးကင်းသဏ္ဌာန်၊ သုံးသောက်တန်၏၊ တတန်ထိုမှာ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၀၄၂

၂-နယမာလာကျမ်း

မိန်းမသောကျား၊ တောရောင်ခြားသော်၊ သံနပ်ခါးဥသွယ်၊  
ခပ်ပုပ်မြစ်ကိုးတွက်စစ်ဘရေ၊ ညီမျှစေ၍၊ ငါးထွေစမုန်၊ ပြက်ရုံ  
သာပြက်၊ ပေါင်းကြိတ်ညက်မှ နံနက်ညသောက်၊ တောသွတ်  
ပျောက်၏၊ ထိုနောက်တချက်၊ တနည်းဆက်အံ့၊ တောက်အခေါက်  
မြောက်ဆိပ်မြစ်သွင်း၊ နံနင်းစိမ်းသည်၊ ဆေးသုံးမည်ကို၊  
ရေကြည်နှင့်သွေး၊ လေးငါးခြောက်ကပ်၊ ခုနစ်ဆက်၍၊ မပျက်  
လိမ်းစေ၊ အရောင်ပြေလိမ့်၊ တထွေတလာ၊ တကြောင်းမှလည်း  
အစာဆေးဝါး၊ စားတိုင်းသောက်တိုင်း၊ မဆိုင်းလျှင်ပြင်း၊  
အန်ထွက်ဆင်းမှု၊ ထမင်းတပုံ၊ စမုန်နက်ဆား၊ ဤသုံးပါးကို၊  
ပေါင်းခြားကြိတ်ကြ၊ မီးကျွမ်းစေ၍၊ မတ်ရွှေလေးမှာ၊ ချိန်ပြီး  
ခါမှ၊ သမ္ပရာ၊ ရှောက်ညှော်၊ တရည်ဖျော်၍၊ တနေ့သုံးဘန်၊ လျက်  
သည်မှန်မှ၊ ပျိုအန်ခြင်းပျောက်၊ တင်နာပေါက်မှု၊ အခြောက်  
အင်းကတော၊ သွေး၍ရေနှင့်၊ သုတ်စေလျင်ဆော၊ တနည်းဟော  
လည်း၊ သင်းတောကြက်ဆူ၊ အမြစ်ယူ၍၊ ထုံးဖြူရည်နှင့်၊ သုတ်စေ  
သင့်သည်၊ လွယ်လင့်မပင်မပန်းတည်း။

## ၄၁-မီးယပ်ဝမ်းပျက်နှင့် နှာခေါင်းပွတ်သိုဆေး

ဌေးဇွဲနာ၊ ဇာတိလဝံ၊ အမျှလေးလီ၊ တမူစီလွင်၊ ချိန်ညီ  
မယုတ်၊ လက်ထုတ်မြစ်ခေါက်၊ လေးကျပ်မောက်၍၊ ပေါင်း  
မြောက်စေစပ်၊ ညက်စေအပ်၏၊ မီးယပ်ဝမ်းသည်၊ မရပ်ဘည်ဘဲ၊  
အရှည်နေရက်၊ ဝမ်းမီးပျက်သော်၊ နံနက်လေးရွေး၊ ညလေး  
ရွေးလျှင်၊ ရေနှေးနှင့်သောက်၊ နှာခေါင်းပေါက်တွင်၊ မပျောက်  
ဖွတ်သို၊ စွဲသည်ဆိုရ၊ စိမ်းညို လွဲရောင်၊ ငှက်ခါးတောင်ကို၊  
ကျွမ်းအောင်ဖုတ်လျက်၊ ဆီနှင့်ချက်၍၊ နှစ်ဘက်နှာစုံ၊ ဂန္ဓာရုံကို၊  
ကြိုက်ကြိပ်စေ၊ မီးနေမိန်းမ ချွေးမရ၍၊ ပုလွေချော်သော်၊ မီးလှော်  
သည့်ဆား၊ ကွမ်းစားထုံးဖြူ၊ လှော်ခါယူ၍၊ လေးတူကျပ်စီ၊  
နှမ်းဆီနှစ်ကျပ်၊ ပေါင်းစပ်ဖျော်လျက်၊ ဆေးတက်ကို

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆-ဆန္ဒကဏ္ဍ

၁၄၃

လေးဘက်ဘဝါး၊ ချန်ထားသည့်ပြင်၊ လိမ်းအုပ်တင်၍၊  
ယံခင်ကြိုသွေးတဝက်ဆေးကို၊ တိုက်ပေးအကုန်၊ ရွေးမမြို့လိမ့်  
တပုံတလီ၊ သွေးရာသီလျှင်၊ ပီပီမစွန်း၊ ၎င်းနေလွန်းသော်၊  
ကြောင်ပန်းသီးမွန်၊ ဒန့်သလွန်နှင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူရွှေဝင်း၊ ငရုတ်  
ကောင်း၊ ဆား၊ ဤငါးပါးကို၊ ပေါင်းထားမျှစေ၊ ကြိတ်ကြေ  
သဖြင့်၊ ရေခွေးနှင့်ထည့်၊ ဆီးကင်းပမာ၊ မှန်ခွာသောက်စေ၊  
တထွေသွေးသွန်၊ အဆင်းလွန်မှ၊ နှစ်ဘန်နံ့သာ၊ နှစ်ဖြာစန့်ကူး၊  
ပေါင်းလေးဦးတည့်၊ သင်ဖြူးအိုစုတ်၊ ကျွဲချိုမှတ်လည်း၊ မယုတ်  
လွန်ငြား၊ ယင်းသုံးပါးကို၊ မပြားစုံလင်၊ ဆေးယခင်နှင့်၊ ချိန်တွင်  
စက်လီ၊ တဝက်ညီမျှ၊ ဤခုနစ်ပါး၊ ပေါင်းထား၊ ကြိတ်လတ်၊  
တမတ်သားဆေး၊ ရေခွေးခွေးနှင့်၊ တိုက်ပေးရသွန်၊ သွေးမလွန်  
သည်။ ။ဆေးမွန်ဘက်မတုကျွန်းတည်း။

## ၄၂-ရာသီမြိုင်ခြင်းသောဆေး

ရာသီတိမ်မြိုင်၊ ဥတု၎င်း၍၊ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်၊ အကွက်အနှံ၊  
မီးယပ်တူသည်၊ အပူမူလ၊ ယဉ်အမျှမှာ၊ ပဉ္စဒီရာ၊ ဇာတိပြိုင်၊  
လေးညှင်း၊ ထည့်သွင်းအိပ်မွေ့၊ တမြိတ်စေနှင့်၊ နှော၍အစုံ၊  
စမှန်နက်မည်း၊ မှီစီချည်းတည့်၊ မန်ကျည်းမည်း၊ လက်ပတ်၊  
ဤနှစ်ရပ်မှာ၊ ငါးကျပ်ငါးလီ၊ အစိတ်မှီအောင်၊ ချိန်ညီစုထား၊  
ဆားငါးကျပ်လောင်း၊ ပေါင်း၍စုရုံး၊ ဆေးဆွဲသုံးကို၊ အားလုံး  
ညက်စေ၊ ပင်ဝေသန်သန်၊ ကြိတ်မှန်ရည်ကို၊ သုံးစုကျီသော်၊  
ညိုညိုလုံ့စင်၊ တခုတင်ဝယ်၊ ယခင်ကြိတ်ကြေ၊ ဆွဲသုံးတွေကို၊  
ခပ်မွေ့၍ချ၊ လက်ကော်ရတွင်၊ ညှလည်းတချက် နံနက်တလီ၊  
တဇွန်းစီလျှင်၊ မှီမှီဝပ်၊ သောက်သုံးစွဲက၊ လွတ်မြဲကေန်၊ မသွေ  
မှန်လိမ့် တဘန်မိန်းမ ယောက်ျားစသည်၊ ဒန္တစင်စစ်၊ နာသည်  
ဖြစ်မှ၊ သစ်ဆိမ့်သီးခွံ၊ ရုပ်စိမ်းမြ၊ အရပေါင်းစည်း၊ မန်းကျည်း  
စေ့ခွံ၊ ဆင်အံ့ဖာလာ၊ ကွမ်းမှာရွက်ကြီး၊ ကွမ်းသီးနု၊ မတ်စု



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၄၄

၂-နယမာလာကျမ်း

ခြောက်မြောက်၊ ဓုတ္တရတမ္ပ၊ ဓုန္တဗျူဟကို ထူးဝိသေသော၊ ညက်စေ  
မှလျှင်၊ ဓန္တမူလံ၊ မွမ်းမံသိပ်ထား၊ နတ်ဆေးဝါးသို့၊ လိုသွား  
ရောဂါ၊ မပြောသာသည်။ ဆောစွာဝပသမန်းတည်း။

## ၄၃-ကိုယ်ရောင်ဝမ်းဘောဝသောဆေး

လင်းလေး၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆား၊ လေးပါး  
မျှစေ၊ ပေါင်းကြိတ်ကြေသော်၊ ဝမ်းလေးလည်အောင်၊ သောက်  
သုံးဆောင်လေ့၊ ကိုယ်ရောင် ဝမ်းဘော၊ ဝမ်းရောင်သောသူ၊  
ပြောမူချက်ခြင်း၊ ပျောက်လွတ်ကင်းအောင်၊ နန္ဒင်းစိမ်းတက်၊  
စမုန်နက်နှင့်၊ ကြက်သွန်ဖြူသိန္ဓောယု၍ လေးတူအမျှ၊ လေးပါး  
အလေး၊ ရွက်သေး၊ ကြောင်ပန်း၊ ဂဏန်း၊ မကျယ်၊ ဆေးငါး  
သွယ်ကို၊ ညက်လွယ်စေမြောက်၊ ရေခွေးပေါက်နှင့် သောက်မူ  
ချမ်းသာ၊ အနာကိုယ်တွင်၊ အသားပြင်ဝယ်၊ ပေါက်လျှင် သစ်ကြ  
ပိုး၊ မရိုးသီးမူ၊ ယူမူအဆံ၊ ရွှေဟန်ရောင်ဆင်း၊ နန္ဒင်းစိမ်းတက်၊  
ပင်စိမ်းရွက်နှင့်၊ ပေါင်းရွက်တလည်၊ ပုန်းရည်တတ်လောင်း၊  
ငါးပါးပေါင်း၍၊ ညက်ကြောင်းကြိတ်ခါ၊ တောင့်ထားရာ၏၊  
အနာပေါက်လျှင်၊ သွေး၍တင်လေ့၊ မကွင်နာရှိန်၊ ကြေပျောက်  
ပိန်းပိမ်း၊ ရင့်ချိန်တန်မူ၊ မြန်မြန်ပြန်လိုက်၊ အတွင်း၌ကာ၊  
တိုက်ပေးလျော်ရာ ထို့ပြင်မှာလည်း၊ အနာယဉ်အို၊ သက်တန်  
ဆိုမူ၊ ကနဦးရွက်၊ ရည်သက်သက်ကို၊ ချေညက်ပွတ်မူ၊ အဝတ်စမှ၊  
ဆွတ်လိမ်းကျ၊ နေလျှံမရိပ်၊ လွန်းကာလိပ်၍၊ ထိုးသိပ်ထားရာ၊  
သုံးရက်ကြာသော်၊ အခါနုတ်ခွတ်၊ ဖန်ရည်ဆွတ်လျက်၊ သွတ်မြဲ  
ထားမြဲ၊ အသစ်လဲ၍၊ မကွဲရာဂါ၊ တနည်းမှာလည်း၊ နာသက်  
တန်ခေါင်း၊ ပြည်ပုပ် အောင်းသော်၊ ရှားစောင်းကြီးစေး၊  
မြဲဖွေးခွေးမှာ၊ တိုင်းဝေးရပ်စည်၊ အနောက်ပြည်က၊ ပိတ်ထည်  
စသော၊ အလွန်ခဏာသည်၊ ညက်ညောနုလှ အဝတ်စသို့၊ နှစ်ချ  
နယ်ကာ ခြောက်သောခါလျှင်၊ နံ့သာမြဲရည်၊ ဆွတ်ရမည်တည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆-ဆဋ္ဌကဏ္ဍ

၁၄၅

ခြောက်သည်ကာလ၊ မာလ္လာသိပ်သိပ်၊ မိုင်းသိုလိပ်၍၊ ပြည်အိပ်  
ရာကို၊ သွတ်လျှီထားလေဘု၊ ရက်မရွေ့ပဲ၊ တနေ့တခါ၊ လဲလှယ်  
ရာသည်။ နာမှာဖန်ရည်ဆွတ်ဖျန်းတည်း။

## ၄၄-မဟာကပ္ပူရာဒိဆေး

မဟာကပ္ပူရာဒိ၊ မည်ရှိတော်ထုတ်၊ ပရပ်၊ ဖါလာ၊ ကွက်ကရာ၊  
ဆောင်းမေး၊ ဝဖုံးဆေးနှင့်၊ ကရဝေးရွက်၊ အသီးဘက်မှာ၊  
စမုန်နက်၊ ဇီရာ၊ ဇာတိပြုလ်လေးညှင်း၊ လက်ချားသွင်းလျက်၊  
ချင်းခြောက်တကွ၊ ပဏ္ဍိသင်္ချီ၊ ငါးလီစမုန်မျိုး၊ သစ်ကြဲပိုး၊ ပန္န၊  
ကြံဇု၊ စုလ္လာနဖာ၊ ယထာ ဝုတ္တ၊ တေဝီသကို၊ ညီမျှ ခိုင်းချင်း၊  
ဆေးရင်းတပါး၊ လေးဆကပ္ပူလ်၊ သုံးဆပိုကာ၊ စုလ္လာနဖာ၊  
ငါးမှာစမုန်နက်၊ ဆတက်ဝီသာ၊ ကြီးစွာသက်ရင်း၊ ပိတ်ချင်းဖလ  
တာလီသတည်း၊ ဤမျှမယုတ်၊ ဆေးအစုတ်ကို၊ ငရုတ်ကောင်းမြတ်  
အရည် ဆွတ်၍၊ ညက်မွတ်စေရာ၊ လှန်းခြောက်ခါ၌၊ ထပ်ကာ  
တမည်၊ ချင်းခြောက်ရည်နှင့်၊ ကြိတ်သည်မှနောက်၊ လှန်းပြန်  
ခြောက်သော်၊ ကြိတ်ခြောက်ညက်ကြ၊ မှန်ထားလေလေဘု၊  
လက်ခြေလေးလံ၊ မြို့မလပ်၊ ဖက်သကပ် ဖက်သချာ၊ ရောဂါ  
ကပ်စွဲကိုက်ခဲထုံကျဉ်၊ နာယဉ်သသူ၊ ပုတက်အေးတက်၊ သို့တက်  
မဟု၊ ပူတုံ ချမ်းတုံ၊ ကျွေအလ္လ၊ ပုလ္လနဖု၊ ထူးထူးထွေထွေ၊  
ကိုယ်လက်ခြေလျှင်၊ အသေတခြမ်း၊ စွမ်းချသို့မူ၊ ဝမ်းခိုင်သူကို၊  
ရေပူနှေးနှေး၊ တပဲဆေးနှင့်၊ ဖျော်ပေးကာသော့က်၊ အနာ  
ပျောက်သည်။ အာရောဂုံဟုပြဋ္ဌာန်းတည်း။

## ၄၅-ဝမ်းဘော ဝမ်းရောင်ဆေး

ဇောင်ချမ်း၊ ကြောင်ပန်း၊ တွန်းမွန်းခေါ်လစ်၊ ဥသျှစ်အုတ်နံ၊  
မလွဲသက်ရင်း၊ မြောက်ဆိပ်သွင်း၍၊ ဤယင်းခြောက်ဖြာ၊ ရွက်သာ  
စုပေါင်း၊ ရှားစောင်းကြီး၊ စမုန်နက်၊ အညီစက်မှာ၊ ရေတွက်  
ရှစ်ပါး၊ အားလုံးလေးတု၊ ဆားမင်းမူလျက်၊ မီးပူအန္တော၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၄၆

၅-နယမာလာကျမ်း

ကုသိုလ်စေတနာ၊ ဝမ်းနာ ဝမ်းဘော၊ ဝမ်းကြော တောင့်တင်း၊  
စမြင်းလုံးထွေး၊ ရင်လေးရင်ပြည့် လေမလှည့်သော် ကောင်း၏  
လျက်သူ၊ တနည်းမကား၊ စပ်ပူရိုင်းရှိမ်း၊ ချင်းစိမ်း၊ ငရုတ်ကောင်း  
ပိတ်ချင်းလောင်း၍၊ ရှားစောင်း သိင်္ဂနိုက်၊ မိဿလင် စမုန်နက်၊  
နန္ဒင်းတက်ဝါ၍နိုး၊ ကင်မွန်းသီးပါ၊ ညီစွာ ရှစ်ပါး၊ အားလုံး  
နိုင်ချင်း၊ ဆားကိုသွင်းလျက်၊ မီးသင်းရုံလျှော်၊ လျက်စေတော်၍၊  
ညသော် နံနက်၊ သုံးချောင်း လက်နှင့်၊ လျက်စေရရ၊ ကိုယ်ပူ  
ရှင်ဆာ၊ ခိုင်မာစမြင်း၊ တောင့်တင်း ဝမ်းကြော၊ ဝမ်းဘော  
ဝမ်းရောင်၊ ပယ်ရှောင်မနီး၊ ကုတ်ဟီး ချောင်းဆို၊ လေးမျိုးသံည  
နိပ်၊ သလိပ်လည်းကြေ၊ သည်းခြေ မနောက်၊ ရင်ပြည့်ဖျောက်  
သည်။ ရေပေါက်တောင်ကျတပြေးတည်း။

၄၆-ပိတ်ဝမ်းကိုက်ဆေး

ပိတ်ဝမ်းကိုက်သော်၊ ဘော်ရန် ဆေးနည်း၊ မကျည်းမှည့်  
စမုန်နက်၊ ကြက်သွန်ဖြူဆား၊ လေးပါးအမျှ ဤမှထိုးပြင် တနည်း  
လျှင်ကား၊ မိဿလင် စမုန်နက်၊ ကြက်သွန်အဖြူ၊ ဇီးဖြူခြောက်  
ဆား၊ ငါးပါးအမျှ၊ ပိတ်ကျ ပိတ်ကိုက်၊ တိုက်လေ ပေးလေ၊  
ဆယ်ထွေအတင်း၊ သုတ်ဆေးမင်းကား၊ ပန်းရင်း၊ ဥပသကာ၊  
နံ့သာဖြူနီ၊ နှစ်လီနန္ဒာ၊ မယွင်းငမိုးဆေး၊ ခွေးတောက်မြစ်ကျော်  
တုံကော်ဝတ်မှံ၊ ကိုးပုံအညီ၊ ဤသည် တနည်း၊ ပေါင်းစည်း  
ရောယှ၊ ကိုးပါးစုတွင်၊ ဥပသကာ၊ တဖြာ ငမိုးဆေး၊ ခွေးကို  
နှိပ်စေနှာ၊ မြေရင်းယူ၊ ရှိပတူသနပ်ခါး၊ တမာအားဖြင့် သုံးပါး  
အရွက်၊ စွက်သော် ဆွဲတစ်၊ ချိန်လစ်မျှစီ၊ ဤဆေးတပုံ၊ ဖြစ်တုံ  
သတည်း။ ဆေးနှစ်နည်းကား၊ ဂုဏ်လည်းတူစွာ၊ လိုရာကြိုက်မှု၊  
အတောင့်ပြုလေ့၊ လုံးဖုနာပေါက်၊ ဖြတ်တောက် မြားမြှောင်၊  
ခီးလောင်စသည်၊ အကင်းစည်သော်၊ ရေကြည်အပေါ်၊ ကျက်  
ဖျော်၍၊ သုတ်သော်ကော်၊ ကောင်းရိုးမှန်သည်။ သောက်တန်  
လျှင်သောက် ဟိုက်ပေးတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆-ဆဋ္ဌကဏ္ဍ

၁၄၇

## ၄၇-ဟိဂ်လရဗ္ဗိဆေး

ဟိဂ်လရဗ္ဗိ၊ မည်ရှိဆေးကို၊ နိဒါန်းဆိုမှ၊ ရှိန်းခိုတရပ်၊ အပင်  
သုံးလီ၊ ကန်ချုပ်နီဟု၊ မှညီငါးထွေ၊ လင်းလေမှုကာ၊ ဆေးတပါး  
၏၊ တက်ပွားနှစ်ဆ၊ ထိုမှတလည်၊ ဖုတ်သည် သောက်သွားခုံး၊  
ဆုံးဆတွက်ယူ၊ ဆေးမှုတွက်စစ်၊ ဆုံးနစ်ကို၊ မှန်မြစ်ပစေ ငန်ထွေ  
သိန္ဓော၊ အရည်နှော၍၊ သောက်သောကျေးဇူး၊ ခေါ်လေးဦးထို  
မကြူးလွန်နိုင်၊ မိုင်ခန့်မြဲနေ၊ ရှစ်ဆယ်လေနှင့်၊ သည်းခြေလေး  
ဆယ်၊ ထွယ်ထွယ်သလိပ်၊ မနှိပ်မစက် ထိုသုံးချက်ကို၊ ပေါင်းရှက်  
သန္နိပါတ်၊ ကင်းလွတ်ပျောက်ပယ်၊ ဝမ်းဝယ်ရှုပ်ထွေး၊ လေဘေး  
ရှောင်ခွါ၊ အစာသစ်ကြေးနူးနှစ်ခေ၏၊ သုံးထွေအရွယ်၊ ဝမ်းဝယ်  
သံပိုး ထိုးသော်လည်းကောင်း၊ တကြောင်းဝမ်းကိုက် ဝမ်းဘော  
လိုက်မှု၊ မီးဥန္တုသည်၊ ဆီကြည်နှင့်ချ၊ လိမ်းနယ်ရ၏၊ ဝမ်းကျ  
အော့အန်၊ လေဆန်၊ လေပင့်၊ ရင်အင့် ရှိုက်ရှူ၊ ချွန်းထူသော်၊  
ရေပူနှေးနှေး၊ ဆားနှင့်ဆေးကို၊ တိုက်ပေးသောက်ရ၊ ဝမ်းခိုင်  
လှသော်၊ ဆေးကနှစ်မတ်၊ ဝဿဝရောဝယ်၊ နှစ်ပိုင်း ပယ်၍၊  
အလယ်ပိုင်းမြက်၊ ငါးပိကျက် နှင့်၊ ဆားချက်ရည်လှောက်၊  
ဝက်သက်၊ ကျောက်နှင့်၊ ရှည်မြောက်နာမြင်း၊ မီးတွင်းရင်ပြည့်၊  
ယားသည့် သူမှာ၊ လိမ်းစေရာသည်။ ။ ဖျော်ကာ ဆီနှင့်  
နှေးနှေးတည်း။

## ၄၈-ရာဇသိင်္ဂီဆေး

ရာဇသိင်္ဂီ၊ သာလှမည်ပေး၊ နာမျိုးဝေးသည်၊ တပဆေမြစ်၊  
စစ်ကြီး၊ ဝပြေရှင်၊ သင်းဝင်မြို့ပေါက်၊ ကုက္ကိုခေါက်နှင့်၊  
ခွေးတောက်အဟုတ်၊ လက်ထုတ်ခေါက်တုံ၊ စမုန်အနက်၊ တွား  
တက်၊ မနိဩဆ၊ စိမ်းမြသက်ရင်း၊ ဆားလှော်သွင်း၍၊ နိုင်းချင်း  
ညီစေ၊ ဆုံးနှစ်ထွေကို၊ ကြိတ်ကြေသဖြင့်၊ ဆီးကင်းပမာ၊ လုံးပြီး  
ခါလျှင်၊ မောရာဦးစွန်း၊ ရောင်ရှိန်ထွန်းသော်၊ ဝန်းရွှေ၊ ဝန်းရွှေ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၄၈

၂-နယမာလာကျမ်း

လွန်းစေသွေ့မှ၊ နွေတိုင်း နွေတိုင်း၊ မဆိုင်းရေကျက်၊ အရက်  
ဖျော်ထွေ၊ သောက်ရပေမူ၊ မြေကတက်၍၊ မျက်စိမှိုရီ၊ သီသော်  
မလပ် မီးယပ်သွေးပျက်၊ ကိုယ်လက်မအိ၊ ကြိုလိုအားမဲ့၊ ချည့်နဲ့  
သောတုံ၊ ရေလုံနှင့်ပေး၊ ပိတ်သွေး ပိတ်ကြောင်၊ မြားမြောင်  
သွေးလွန်၊ လွန်သော်တသီး၊ ဇီး၊ သနပ်ခေါက်၊ ကျီရည်  
ပေါက်နှင့်၊ သောက်ဘို့ပါလေ၊ သည်းခြေပျက်မြောက်၊ ရေခွေး  
ပေါက်နှင့်၊ ခွေးတောက်မြစ်သွေး၊ ဆေးနှင့်လုံးစီး၊ သောက်မို  
မိုလော့၊ သုံးလီကာလ၊ အဖျားစသား၊ ဝမ်းကျကြိမ်ကြိမ်၊ အနာ  
ငြိမ်မူ၊ ထိန်ပဉ္စရည်၊ ဆေးဖျော်သည်ကို၊ အညီသောက်စေ  
ငြိမ်းစေတည်း။

## ၄၉-သတ္တဝါသ ငန်းသဒ္ဓိပါတ်ဆေးကြီး

ပိတ်ပိတ်နန စစ စဟ၊ သတ္တဆေးဝယ် အဓိပ္ပါယ်ကို၊ အကျယ်  
အံ့ဦး၊ နာမဦးစိမ့် မြစ်သီးပိတ်ချင်း နန္ဒင်းနှယ်တက် ပေါင်းဘက်  
ခေလို၊ စရိ စမုန်ဖြူ၊ စပယ်ယုမှ၊ လေးတူသမံ၊ စုဏ္ဏကတွာ၊  
အမည်မှာကား၊ သတ္တဝါသ ငန်းက ညဉ့် နွေလှရေဖျော်၊  
သောက်ရသော်မူ၊ နုတော်ကြီးမြတ်၊ မြောင့်မတ် သည်းခြေ၊  
လေမျိုးဖြစ်လင့်၊ သွေးနှင့်သည်းခြေ၊ ယှဉ်ထွေရောဂါ၊ သွေးနာ  
သလိပ် ခတ်ဆိပ် ခတ်ကင်း ဖျားရင်းပူပန်၊ မြေတော့  
ဟန်နှင့်၊ သည်းသန်းစွာဘိ၊ သဒ္ဓိပါတ၊ မြစ်ခြင်းစသား ထိုမှ  
ဘိညာဉ်၊ ငန်းနာယဉ်သော်၊ အစဉ်ဖျားထို၊ ဆိုသည်တလိုက်၊  
ရှိုက်တင်ဟု၊ နာရောင်သူကို၊ ဒသမူတွင်မည်၊ ဆယ်ပါးရည်နှင့်၊  
ရွှေစည်တချက် နေစက်မွန်းတည့် သုံးလှည့်ပဟိုရ၊ ညကိုစည်ကြီး  
တချက်တီးဝယ်၊ အပြီးဆေးရင်း နှစ်ဝဲသွင်းမူ လွတ်ကင်းနေကြ၊  
ဆေးဒသမူ၊ ဟုတုံသည်ကား၊ ဂုဏ်ရည် မောက်လျှမ်း၊ ဆင်  
ခရမ်းက၊ ကျည်းဖြူစသည်၊ သာလှပြနီ၊ ပြဿဘနီ၊ အညီဆူးလေ၊  
ဥမနေ့သံသတ်၊ သပ္ပတ်မည်သာ၊ ကြောင့်လျှာရောမြွမ်း၊ ခရမ်း

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆-ဆဋ္ဌကဏ္ဍ

၁၄၉

ကစော၊ ကျမ်းဆိုသောကြောင့်၊ မှတ်လေ့ရှိကား၊ ဆယ်ပါး  
ဒီသမို၊ ဟူ၍သိရာ၊ ကျော်စောစွာသည်၊ ဩဇာ နက်နက်  
လေးလေးတည်း။

သတ္တဝါသမည်ရဆေးဝါ၊ ဂုဏ်များစွာကား၊ ရင်မှာဆို၊ ပျံ  
နံ့သို့ထိုးကျပ်၊ စွဲကပ်နာမြင်း၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ ဖြစ်သောခါမှ၊  
ပဇာ၊ သောဏ္ဍိ၊ ဤဆေးဗွဲ့ကို၊ ဤယဉ်ခိုင်း၊ လက်သစ်တိုင်း၍၊  
ဖြတ်ပိုင်းပြီးခါ၊ ပါးပါးလွှာ၍ မီးမှာအဗ္ဗ၊ တဝက်ကုန်အောင်၊  
ကျိတ်သော၊ ကျန်စေတော့၊ မူချပေးကမ်း၊ ဘုတ်ကြီးဘမ်း၍၊  
စွဲလမ်းနာရ၊ ဘေးရန်များကြောင့်၊ ဖြစ်ကတချက်၊ ဂုဏ်သင့်  
တတည် ဦး၊ လည်၊ မေး၊ အာ၊ ခိုင်မာတထွေ လက်မြေခိုင်မြား၊  
အဆိပ်များကို စားမိမှားယွင်းချမ်းခြင်းတုန်ခိုက်၊ ရှိုက်ဘင်ဝင်  
ဆို၊ နင်ကျပ်မှု အနာစုမှာ၊ နွား၊ လူ၊ မှတ်ရည်၊ တမည်မည်နှင့်၊  
မြတ်သည်ဆေးရင်း နှစ်ဝဲသွင်းလေ့၊ အတွင်းချုပ်ချုပ်၊ အပူ  
ပုပ်၍ ဆီးပုပ်၊ ဆီးပူ၊ ဝါ၊ မြို့၊ နီ၊ မြောက်၊ စိမ်းညို၊ နောက်သော်၊  
ချက်အောက်မိထွေးရှိသောလေနှင့်၊ ယဉ်ထွေသွေးသည် ကျင်  
ရည်ခရီး၊ ဆို၊ ဆီးပိတ်တိုင်း၊ ချုပ်ချယ်ဆိုင်းသော်၊ ရွှေတံတိုင်း၊  
စေတရာဇ် ထန်းမြစ်၊ ဆင်သမန္တယ် မြစ်လေးသွယ်ကို၊ ငယ်အောင်  
စဉ်းခုတ်ရေနှင့်မြတ်၍၊ တမူတ်ခန်းထွေ နှစ်မူတ်ရေကို၊ ကျန်စေ  
ပြီးမှ၊ ဖျော်သောက်ရလိမ့် မိန်းမသန္ဓေ၊ မရနေလည်း၊ တထေဝပုံ၊  
တိုက်ပေးတုံမှ၊ နှုတ်ဝံ့ရောက်ဆိုက်၊ မြင်းသရိုက်တသီး၊ မီးယပ်  
နာပျက်၊ ကိုယ်ဝန်ထွက်သည့်၊ မင်ခရီးမှာ၊ ထိုးကျင်နာနှင့်၊  
ကြီးစွာသောသွေး၊ ရောက်သော ဘေးကို၊ ရှေးဆေးရင်းမှာ၊  
ပိတ်ချင်း၊ စမုန်နက်၊ နှစ်ပါးပြက်၍၊ အရက်၊ ရေခွေး၊ ခဖျော်ပေး  
သောက်စေ၊ သန္ဓေဝမ်းမှာ၊ ရှိစဉ်ခါ၌၊ ဖျားနာတကြောင်း၊  
ဦးခေါင်း၊ ခံတွင်း၊ နာမြင်းတချက်၊ မျက်စိအနာ၊ ဖြစ်လာတဆင့်၊  
သွေးနှင့်ယဉ်သည့်၊ မျက်စိလည်သော်၊ မရှည်စေလို၊ ဇာတိပျိုလ်  
နှင့်၊ ရေညှိခွေးခွေး၊ နှစ်ဝဲဆေးကို၊ တိုက်ပေးသောတုံ၊ ဝမ်းလည်း



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၅၀

၅-နယမာလာကျမ်း

လုံ၏။ တပုံပိတ်ကြောင်၊ ပိတ်သွေးခမြောင်မူ၊ ဂုဏ်ရောင်ထက်မြက်၊  
ကန်ဒိပ်တက်နှင့် လက်ထုတ်ကြီးမြစ်၊ ဤဆေးနှစ်ကို၊ ခုစ်မျိုး  
သုရာ၊ ရေမှာနှေးနှေး၊ လျော်စွာသွေး၍ ဆေးရင်းနှင့်တိုက်၊  
ရောက်ဆိုက်သန့်ပါတ်ဖြစ်လတ်တုံခဏ၊ အာစေခံတွင်း၊ မေးခိုင်  
တင်းသော်၊ ဆေးရင်းစုံညီ၊ ခုနစ်လီဝယ်၊ စမုန်နီ၊ စမုန်နက်၊  
ပြက်သိပ်ထည့်လောင်း၊ ထောပတ် ကောင်းနှင့်၊ သက်ကြောင်း  
ကြိတ်ကြေ ငုံစေခလို၊ ဆရာဆိုသည်၊ နှုတ်ချီကြိပ်ပျံ့၊ မွေးမွေး  
တည်း။

ထိုမှတထွေ၊ သန္ဓေကိန်းအောင်း၊ လပေါင်းခုနစ်၊ ရှစ်ကိုး  
ဆယ်လ၊ သွေးကျပိတ်သက်၊ ကန်ဒိပ်တက်ကို၊ အရက်၊ ရေနှေး၊  
ရရာသွေး၍၊ ဆေးရင်းတပဲ၊ ဇီဝရမည်၊ တွားသည်မှစ၊ နံနက်ထည့်  
နှေးထွေရေကျက်၊ အရက်နှင့်သောက်၊ ခွေးခရ ခြောက်သော်၊  
မှူးလောက်ဆေးကို၊ ဇာတိပျိုလ်နှင့်၊ ပဟိုရ်နှစ်လှည့်၊ မွန်းတည့်  
ချိန်ပေ၊ သွေးပုပ်ခွေးရည်၊ ထွက်သိန်မည်တည့်၊ တလည်  
ကြောင်းလမ်း၊ ကိုယ်လုံးချမ်း၍ ခြုံလွှမ်းပုံးအုပ်၊ မနိုင်ယုက်သော်  
ကန်ချုပ်နီကျာ၊ ပါးပါးလွှာမှ ကောင်းစွာကျသည် အရည်နှင့်  
သောက်၊ အာခြောက်ပူရှိန်၊ အချိန်မဲ့ဖျား၊ တပါးလည်းကောင်း  
အကြောင်းစေ့မြေ၊ ညဉ့်နေ့မသိ၊ ပုတိမတော်၊ ဖျားသော်  
လည်းကောင်း၊ ရေခတ် ရှောင်းသော်၊ ပြန်ပြောင်း ခေါ်ထွေ၊  
တံတိုင်းရွေကို၊ မြစ်ခြေလတ်လတ်၊ ပါးပါးဖြတ်၍၊ ရေခတ်  
နှင့်ကျ၊ ထိုပါစဉ်ရည်၊ ကျက်သည်မှာဆေး၊ မျှော်တိုက်ပေးလော့  
အရေးကြီးစွာ၊ တကြောင်းမှာလည်း၊ မဟာဝစ္စ၊ သွေးရောက်  
ရသော်၊ ပြင်းပြရယ်ဝို၊ ကိုယ်ကိုလျှပ်မိ၊ သတိမေ့ကျန်၊ ဝမ်းသွန်  
အားလျော့၊ ဖြော့တော့မှီခြင်း၊ ကိုယ်ဘွင်းလောင်နှင့်၊ အဘိညာဉ်  
ရောက်၊ သွေးသံပျောက်၍၊ ခန်းခြောက် သလိပ်၊ ဓာတ် ဆိပ်  
ဓာတ်ကင်း၊ ရောက်လတ်လျှင်၊ မူ၊ ချင်းခြောက်၊ တမြိတ်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆-ဆဋ္ဌကဏ္ဍ

၁၅၁

ရောင်ဘိတ်မြဲသွေး၊ တပဆေးမြူဘာ၊ နှစ်ပါးနံ့သာ၊ ကြာစေ  
လည်းကောင်း၊ ခုနစ်ပေါင်း၍၊ ရေလောင်းစေ၍၊ သုံးဘုံကျိလျှင်  
တဘို့တင်နှင့်၊ ယခင်ဆေးရင်း၊ ပေးသွင်းယှဉ်မှီးဝမ်းဆီးသွားခါ  
သွေးပါတုံဘိ၊ ပဋိသန္ဓေ၊ ဆောင်နေရသူ၊ ရေဟောင်းဟူသား၊  
ဆီးဖြူမည်းညို၊ နီသည်ဆိုမှ၊ ဇာတိဗျူဟ်၊ ပေါက်ပန်းဖြူ၊  
လိုကျမသွေ၊ ရှေ့တံဘိုင်းမြစ်ပတောက်နှစ်နှင့်၊ ခုနစ်ဆေးရင်း၊  
နိုင်ချင်းညီမှ၊ အညက်မြဲ၍၊ ကြံစုသီးကို၊ ရေနှင့်ကျိမှ၊ ထိုဆေး  
နှင့်ဘက်၊ တိုက်ပေးဆက်ရှင့်၊ ဝက်သက်နာ၊ ကျောက်၊ မထွက်  
မြောက်သော်၊ ခွေးဘောက်၊ ဇာတိဗျူဟ်၊ နှစ်ပါးကိုလျှင်၊ ရေညို  
ကျက်ကျက်၊ အရက်နှင့်သွေး၊ ဆေးရင်းနှင့်သောက်၊ ဝက်သက်၊  
ကျောက်သည်။ ထွက်မြောက်ပေါ်လိမ့် ဖွေးဖွေးတည်း။

ထိုမှတလည်၊ ခွေးရည်မပေါက်၊ ကိုယ်သွေးခြောက်၍၊  
မီးရောက်သောအား၊ ရေသားအကြော၊ ပူလောင်လောမှ၊  
ပတ်ကောမြစ်၊ ဥသျှင်သီးခွံ၊ ဂုဏ်လျှံပိုမောက်၊ ကုက္ကိုခေါက်ကို  
ရေပေါက်နှင့်သွေး၊ ခုနစ်ဆေးနှင့်၊ တိုက်ပေးရသော်၊ ဖျော်ဖျော်  
ခွေးရုံ၊ အပူစလိမ့်၊ ဝဲနာ၊ နနာ၊ ပွေးနာနှင့်ညှင်း၊ တင်းတိပ်စွဲသည်၊  
အတည်တည်က၊ နားပြည်ယိုမြောက်၊ ရောဂါရောက်သော်၊  
ချင်းခြောက်၊ လေးညှင်း၊ နှုတ်နှုတ်၊ ဝရတ်ကောင်း၊ အမျှပေါင်း  
လျက် ဆိုဟောင်းဆေးရင်း၊ နိုင်းချင်းနှောထွေညက်စေပြီးသော်  
နှမ်းဆီဖျော်၍ မီးပေါ်ခွေးအောင်၊ ချက်ပြီးနှောင်မှ၊ ကြက်တောင်  
နှင့်သာ၊ သုတ်ကပ်ရာ၏၊ အနာတဝ၊ အပ်နှင့်ဆွသို့ တမ္ဗလလေ၊  
မကြေစမြင်း၊ နိုင်မာမြင်းမူ သက်ရင်းဇာတိဗျူဟ် နှစ်ကိုသွေးငြား  
ပြက်သိပ်ဆားနှင့်၊ ခုနစ်ပါးဆေး၊ ဖျော်တိုက်ပေးလေ၊ ပူအေး  
ချမ်းရိပ်၊ သလိပ်နှင့်လေ၊ ယှဉ်ထွေလည်းကောင်း၊ အကြောင်း  
သုံးရပ်၊ စပ်သောနာခြင်း၊ မီးတွင်းခွေးခြောက်စုန်းနတ်မြောက်  
သို့ ပတောက်ပရစ်၊ အော်ဟစ်ကျွေးဟန်၊ အော့အန် ဝမ်းကျ၊  
နာဂဝီသာ၊ ရောက်လာ ဘိညာဉ်၊ ယှဉ်သော် တလည်၊ ရင်မြည့်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၅၂

၇-နယမာလာကျမ်း

ရင်လေး၊ နာနောင့် နှေးမူ၊ ရေးနှေးသုရာ၊ ဇာတိပျိုလ်သီး၊  
သွေးပြီးကာလ၊ ဆေးသတ္တကို၊ နေ့ညနံနက်၊ ညဉ့်တချက်ဝယ်၊  
ချိန်စက်အညီ၊ တမူးစီလျှင်၊ သုံးနှိုစေပေး၊ နာကင်းဝေး၏၊  
ချမ်းအေးချက်ခြင်း၊ ပူပြင်းခဏ၊ ကိုယ်ကလည်း အေး၊  
ခွေးကလည်းထွက်၊ နှစ်ဘက်ဆီးမှာ၊ ကိုက်စွာ ကုန်မြောက်၊  
ချက်အောက်တွင်မူ၊ အလွန်ပူလျက်၊ ဗုလသရော၊ ဆိုသော  
အနာ၊ ပေါက်လာအထူး၊ ပူးရချွေးမူ၊ ရှံပတု၊ ဆင်သမန္တယ်၊ တသွယ်  
သက်ရင်း၊ လင်းလေ၊ ဇာတိပျိုလ်၊ ငါးပါးကိုလျှင် ရေညို  
နှင့်သွေး၊ ခုနစ်ဆေးနှင့်၊ တိုက်ပေးစေအပ်၊ မီးယပ်ပျက်နာ၊  
ကြီးစွာသွေးရောက်၊ အောက်သို့လွန်ဆင်း၊ ခံတွင်းနှင့်နှာ၊ သွေးပြီ  
လာမူ၊ ဆေးဝါဝင်းထိန်၊ နှစ်ဝချိန်၍၊ ဂုဏ်ရှိန်မြောက်မြား၊  
မယားကြီးရွက်၊ ရည်တခွက်နှင့်၊ နံနက်ညနေ၊ သောက်စေရ၏၊  
ထိုမျှထန်ပြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်းနှင့်၊ စမြင်းခံမြောက်၊ ဆီးသီး  
ခြောက်ကို၊ ချဉ်ပေါက်အောင်ကျ၊ ဆားကိုပြက်သွင်း၊ မြတ်ဆေး  
ရင်းနှင့်၊ ချက်ခြင်းတိုက်လေ၊ လက်ခြေကိုယ်ကို၊ မီးလောင်ဆိုမူ၊  
ခဲညိုကိုသွေး၊ ရေအေးအေးနှင့်၊ ရွှေသွေးဝါရောင်၊ ဆေးများ  
ခေါင်ကို၊ ကြက်တောင်နှင့်လိမ်း၊ သုတ်သော်ပြင်းသည်။ ။  
ရှောင်တိမ်းရောဂါ ဝေးဝေးတည်း။

## ၅၀-သီတာသာရနှင့် သီတာဖလဆေး

စန္ဒီကျေးဇူးစွာ၊ နံ့သာနှစ်ထွေ၊ ဆီးရေချမ်းသာ၊ သကြားရေစင်  
တွက်လျှင်ခြောက်ဖြာ၊ စုံစွာညီမူ၊ သီတာသာရ၊ တွင်ထမည်ဟူ၊  
ပေါက်ပန်းဖြူနှင့်၊ ကျည်းဖြူ၊ ခွေးတောက်၊ မိုးနံ့လွှောက်သွင်း၊  
မြင်းစုံနီ၊ အညီပြည်ပန်းရွှေ၊ ဆေးရေခြောက်ဖြာ၊ စုံညီစွာမူ၊  
သီတာဖလ၊ တွင်မည်ရ၏၊ တေဇဂုဏ်ထူး၊ ကျောက်ပူ ဝက်သက်၊  
ပြတက်ရွေးဝန်း၊ ငန်းသဒ္ဓိပါတ်၊ ရေငတ်စွာလှ၊ ဝမ်းကျအော့နာ  
ပယ်ကြရာတွင်၊ သီတာဖလ၊ တေဇလွန်စွာ၊ အနာမြစ်မြတ်။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆-ဆဋ္ဌကဏ္ဍ

၁၅၃

ကျောက်ကင်းသတ်၍၊ မချွတ်နှစ်နည်း။ ပေါင်းစည်းတုံမော  
သီတောဒက၊ အမည်ရ၏၊ ကျောက်မှဝက်သက်၊ ပြတက်ဌေးဝန်း၊  
ငန်းသဒ္ဓိပါတ်၊ ရေငတ် တုံမြောက်၊ အနာ ပေါက်သော်၊  
ဖျော်သောက်ရေအေး၊ ဆန်ဆေးရည်ကို၊ တနည်းဆိုအံ့၊ ကုတ္တိ၊  
မရိုး၊ မိုးနံ့၊ ပေါက်နက်၊ စက်တုံစေးမခန်း၊ မယွန်းသည့်ပြင်၊  
သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ၊ ဆေးမှုခြောက်ဖြာ၊ ညီစွာစုတ်၊ အဂ္ဂိမန္တ၊  
အမည်ရ၏၊ ပူကရေအေး၊ ချမ်းကာပေးမှု၊ ရေနွေးဖျော်လျက်၊  
ကျောက်ဝက်သက်ကို၊ အရက်နှင့်သောက်၊ ချွေးထွက်မြောက်၏၊  
မတောက်ရောနှော၊ သီတောဒက၊ ပေါင်းထစင်ကာ၊  
အဋ္ဌာရသော၊ သီတောဒက၊ အမည်ရ၏၊ ရှေးကရက်သက်၊  
လေတက်ပျောက်ဆုတ်၊ ချွေးထွက်လေငြား၊ သွေးသားညီခြင်း၊  
အပူပြင်းနှင့်၊ ကျောက်ကင်းနိုင်၏၊ ကျောက်လှည့်မလည်၊ သည်  
လည်းမချွတ်၊ သဒ္ဓိပါတ်ငန်းနာ နိုင်နင်းစွာသည်။ ကျမ်းလာ  
မှန်လှ အချက်ကျ။ ။ (ဤဝိနိကား ချေးလင်္ကာဟောင်း)။

## ၅၁-ပဉ္စကူလဆေး

သမန်းခေါက်၊ ရှားနှစ်၊ အစစ်နွယ်ချို၊ ခေါ်ဆိုစမှန်နက်၊  
ငှက်ပျောမှာမူ သူငယ်စာခေါင်း၊ ညီကြောင်းစမှန်၊ ငါးစမှန်မူ၊  
ဂေါ်ဖုမ္မရ၊ တွင်ထဆေးမှာ၊ ပဉ္စမ္မာက၊ နံ့သာနီရင့်၊ အုန်းပွင့်  
အသွေ့၊ တမြိတ်စေ့ကို၊ လောင်း၍ကိုးဖြာ၊ စုညီစွာတုံ၊ လျော်နုရ  
နာမမှန်ထား၊ ဆေးကိုးပါးတွင်၊ နတ်ငြားပဉ္စမ္မာ၊ မပါအုန်းပွင့်၊  
မဆင့်ရှားနှစ် ပယ်လစ်တထူး၊ စန္ဒကူး၊ ပိတောက်နှစ်၊ အမြစ်ဥပါ  
သံကာ၊ လောင်းပြန်ပါမူ၊ သင်္ချာရှိမြ၊ ပဉ္စကူဝေါဟာ၊ ကကာဒမ္မ၊  
ဖုမ္မရဟု၊ အမျှစီချည်း၊ ဆေးသုံးနည်းကာ၊ ရက်လည်းတူပင်၊ ပူဝင်  
ကစ၊ ဝမ်းကျအော့အန်၊ သဒ္ဓိပါတ်ရိပ်၊ ငန်းဆိပ်ကင်းမြောက်၊  
ဝက်သက် ကျောက်ကို၊ ထွက်မြောက်မှပင်၊ လှည့်လည်ဝင်မူ၊  
သောက်လျှင်သုရာ၊ ခုလာရုံညောင်း၊ ကျင်ကြောင်း ဆိုပိုက်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၅၄

၂-နယမာလာကျမ်း

မုတ္တကိတ် မုတ္တကတ်၊ မြစ်လတ်တုံ၊ လိုကျမြစ်ရည်၊ အရှည်  
အလျား၊ ပူဖွား၊ ပူနာ၊ ပူဇွာပရ၊ နုလောမဖြင့်၊ ဒါဟကြီးသူ၊ ရင်မှ  
ခုန်ဆုံး၊ နှလုံးမျက်စိ၊ လှုပ်ဘိမ္မားဝေ၊ ခိုင်တွေလျော့မှ၊ ဖြစ်၍ရှိခြင်း  
သွေးကြွင်းမီးယပ်၊ မရပ်ပူမည်၊ အုန်းရည်နှင့်ပေး၊ ချက်လိုသေးမှ၊  
အိုအေးသကာ၊ ပျားပါ၊ အုန်းရည်၊ သုံးမည်နှင့်ချက်၊ နံနက်  
သုံးခါ၊ မတ်စိသာလျှင်၊ မှန်စွာစားတွယ်၊ နေ့လယ်ချိန်မှ သုံးစေ  
ဟူသည်။ ပဉ္စကူလ ဝါးပါးတည်း။

## ၅၂-ကက္ကောလအဓိမာနဆေး

ကက္ကောလအဓိမာန၊ မည်ရသောဆေး၊ ကရဝေးရွက်သွေ၊  
ဖာလာစေ့က၊ စ၍တည်သော်၊ ကံကော်၊ ပရမ္မာ၊ ကြာစွယ်အပွင့်၊  
ထပ်ဆင့် ဗိတ်ချင်း၊ လေးညှင်း၊ ဇာတိပျိုလ်၊ ခေါ်ဆို စန္ဒကူး၊  
ထည့်ဦးကြံ့သွေး၊ စည်းဝေးရောရ၊ ပန်းနာကွ၊ ပန်းမနောတုံ၊  
ဖရုံအူပါ၊ ညီစွာဆဲသုံး၊ ကြိတ်ကြေရုံးလော့၊ နှလုံးသို့ခိုက်၊  
လေလှိုက်လန့်ထိတ်၊ စိတ်မကြည်သာ၊ ရူးနာတိုးထွေ မူးဝေ  
ဆယ်ပါး၊ ဖြစ်သည်များကို၊ သကြားကြံ့နှော၊ သောက်သင့်  
မော၏၊ ကက္ကောလ သက္ကောရ၊ နာမမည် ပေး၊ တနည်း  
ဆေးကား၊ ကရဝေးရွက်ချပ်၊ အစပ်သုံးမျိုး၊ သစ်ကြံဦးခေါ်ဆို၊  
ဇာတိပျိုလ်၊ လေးညှင်း၊ ကြံ့သွေးသွင်းလျက်၊ အဆင်းရှေ့လျော်၊  
ကံကော်ဝတ်ပါ၊ စေ့ဖာလာနှင့်၊ နံ့သာနှစ်ဦး၊ စန္ဒကူးနီ၊ မှုစီ  
ပေါင်းထား၊ ဆဲသုံးပါးကို၊ သကြားနှင့်ကြိတ်၊ ရူးစိတ်ပေါ့သွပ်၊  
မရပ်တည်ငြား၊ ရှိသည်များကို၊ သကြားဖြစ်စေ၊ တထွေတသီး၊  
ဆီးကင်းပင်ငယ်၊ နှစ်သွယ်အမြစ်၊ အရည်ဖြစ်စေ၊ ဖျော်တိုက်  
လေလော့၊ တထေဝလျှင်၊ မရှင်မပြုံး၊ နှလုံးမေ့ကျန်၊ တောက်ပြန်  
တုန်လှုပ်၊ ကျောက်ရုပ်ကျောက်ပါ၊ ရူးသည်မှာမူ၊ နံ့သာနီစွေး၊  
ကြံ့သွေးဖီးဆံ၊ စသောဆန်နှင့်၊ လေးတန်စက်ပေါင်း၊ သကြား  
လောင်း၍၊ ညက်ကြောင်းကြိတ်ကြေ စားပစေလော့၊ တထွေ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆-ဆဋ္ဌကဏ္ဍ

၁၅၅

တခြား၊ နည်းတပါးလည်း၊ စိတ်ထား ရူးမြောက်၊ နှလုံး  
နောက်သော်၊ အမြောက်ဒီးဖြူ ချိန်ယူငါးကျပ်၊ လက်ပတ်  
ရှားခစောင်း၊ ထည့်လောင်းမလွဲ၊ နှစ်ကျပ်ခွဲတည်း၊ ငါးပဲငါးပြန်၊  
သလေးဆန်နှင့်၊ သုံးတန်ညက်စွာ၊ ကြိသကာကိုးကျပ်၊ မှန်မှန်  
ခပ်၍၊ နပ်နပ်နှုန်း၊ နွေးခစဦးရှင့်၊ မဘူးမခြစ်၊ ခပ်ပြစ်ပြစ်တွင်၊  
ချလစ်တဘန်၊ အေးစေပြန်၍၊ အမှန်မပျက်၊ နံနက်တခွန်း၊  
ညတခွန်းလျှင်၊ နှုတ်ခွန်းချီအေး၊ ချော့မော့ပေးလော့၊ ထိုဆေး  
ဝင်မြောက်၊ အရှုံးပျောက်၍၊ မတောက်မပြန်၊ မမှောက်  
လှန်သည်။ ကျောက်ကန်မဆူး မရွားတည်း။

## ၅၃-ဆေးနီကြီး

ဆေးနီကြီးကို၊ စုံဘက်လိုမှ၊ ဇာတ်ပျိုလ်၊ လေညှင်း၊ မပွင်း  
ကြဇာပန်းနု၊ ပန်းမ၊ ပြာသချီ၊ ဖြူနီ၊ နံ့သာ၊ ဖာလာ၊ ကပျိုလ်၊  
နွယ်ချီ၊ ဆောင်းမေး၊ ကြံ၊ အသွေးနှင့်၊ ဆေးဗုဒ္ဓနှင့်ထုပ်၊ ပရုပ်၊ ပုံး  
မသိမ်၊ ဂုဏ်ရှိန် ကျယ်ပြော၊ သိန္ဓောမှန်ပွင့်၊ ကြာနှင့်၊ တုံ့ကော်၊  
ခွေးဘော်ဝတ်ဆံ ရွှေလျှော်ဝါဦး၊ ကြာသီးညိုမြ၊ ပေါင်းဝီသကို၊  
ညိုချထူးလည်၊ သကြားရည်နှင့်၊ သာကြည်ဆွတ်ကြိတ်၊ ဘောက်  
သောစိတ်ဖြင့်၊ ကြောက်လန့် ထိတ်ရူး၊ အမူးအမူး၊ သွေးဆူ  
သွေးလျှံ ခြံမြှူရှည်လျား၊ ဖြစ်တုံငြားသော်၊ သကြားသကာ၊  
ရည်ဆောင်ရာ၏၊ ရံခါတုံမျှ၊ နွားနို့နှင့်တိုက်၊ ထဲတိုက်အုံတုံး၊  
မီးဖြင့်အုံးသို့၊ နှလုံးဆူခေ၊ ပူထွေလောက်လောက်၊ နိုင်နိုင်  
သောက်မှ၊ ကျောက်ဝက်သက်မှ၊ ဖြစ်သည်ဟူလည်း၊ ဆောမူ  
လျင်စွာ၊ ပြမ်းချမ်းရာသည်။ ၊ ဂုဏ်ဝါထွန်းတောက် ထင်ရှား  
တည်း။

## ၅၄-ကက္ကောလ၊ မရသာရဆေး

ကရဝေးနှင့်၊ မြတ်လေး၊ မှီခွဲန်း၊ တောင်စွန်း၊ မယား၊ စပယ်  
အားဖြင့်၊ မြောက်ပါးရွက်တုံ၊ ဘုမ္မရာဇာ ငါးဖြာသောရုပ်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၅၆

၂-နယမာလာကုမ်း

သံနပ်ခေါက်တည့်၊ ဩဖလ၊ ပဉ္စစမုန်မျိုး၊ သစ်ကြဲပိုးပါ၊ နံ့သာ  
နှစ်ဦး၊ စန္ဒကူးသော်၊ ကံကော်၊ ပရမ္မာ၊ အပွင့်သာတည့်၊ ဥပါ  
သကာ၊ ဇာတိပျိုလ်၊ လေးညှင်း၊ ပန်းရင်း၊ ဩကဋ္ဌ၊ အဟုတ်  
သိမ်မွေ့၊ တမြိတ်စေ့သွတ်၊ ရင်ခတ်မြင့်တွင်၊ ဂုံခါးယှဉ်၍၊ ပညာ  
လင်္ကာ၊ တခြားကနုကမာ၊ မီးဖုတ်ပါသော်၊ ဆေးမှာ  
လေးဆယ်၊ ချိန်တွယ်ညီစွာ၊ ဤဆေးမှာ၌၊ ပါသည်ငါးဦး၊  
စန္ဒကူး၊ ဖန်းခါး၊ ဆောင်းမေးခါး၊ ပန်းနု၊ သစ်ဆိမ့်စုကို၊ နုတ်မှု  
ပယ်ပြန်၊ ခန့်သလွန်၊ ဩဇာနှစ်ခုလောင်းစွက်၊ ရေတွက်ပေါင်းရိုး၊  
ညှိုးဆွဲခုနစ်ပါး၊ စုံထားညီစွာ၊ နွေခါကန့်ကော်၊ မိုးသော်ဖလော၊  
ဆောင်းမှာချင်းခြောက်၊ ကလျောက်အညီ၊ နိုင်းချင်းစီတည့်၊  
ဤကိုစိမ်းနု၊ စန္ဒကူးရည်၊ ဆွတ်ကြိတ်သည်ကို၊ မတည်မရပ်၊  
ရှူးသွင်သောခါ၊ သကာနှင့်စား၊ နွားနို့ရည်နှင့် သောက်သင့်  
တချက်၊ ပြတက်ဈေးဝန်း၊ ဝန်းတည်းပူစွာ၊ ဝမ်းခိုင်မာသော်၊  
ဖျော်ကာရေအေး၊ ဆန်ဆေးရည်ပြ၊ ဝမ်းလျှင်ကုမူ၊ ဖျော်ထ  
ချင်းရည်၊ တမည်ပူလော၊ ရေခွေးနှောသည်။ ကက္ကောလ  
မရသာရိန္ဒ တွင်နာမ၊ ( ဤပိုက်ကား ရှေးလင်္ကာဟောင်း )။

## ၅၅-မဟာကက္ကောလိ ကွန်ချာဆေး

ကရဝေးရွက်၊ စမုန်နက်၊ ဖလော၊ ကပ်ငါးဖြာကို၊ ဇာတိပျိုလ်  
သီးပွင့်၊ ထပ်ဆင့်သစ်ကြဲပိုး၊ စမုန်မျိုးငါးဖြာ၊ ပညာလင်္ကာ၊  
မပြားလေးညှင်း၊ ပိတ်ချင်းမြစ်သေး၊ ငမိုးဆေးတည့်၊ ဩကဋ္ဌ၊  
ဝယ်၊ ဆင်သမန္တယ်၊ ကတိုး၊ မွေးမျိုးကမျဉ်း၊ စေးချဉ်းလော်မန်၊  
ပရပ်ရံသော်၊ တွက်မှန်သုံးဆယ်၊ ချိန်တွယ်ညီစေ၊ နံနက်ခြေကို၊  
တိုက်လေချင်းနှော၊ သိန္နောနှင့် ဆား၊ ညမှာဆားရည်၊  
နှုတ်သည်မမြိန်၊ အဇိဏ္ဏလေ၊ ရပ်ပူထွေက ခဏချမ်းပူကိုယ်မူ  
ကြလျော့၊ ခြေတော့ကြပ်တည်း၊ ကြိုးနှင့်စည်းသို့၊ တင်းလည်း  
တင်းစွာ၊ နံမှာထိုးကျင့်၊ ဖွင့်သောအလား၊ ဖြစ်သည်များနှင့်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆-ဆဋ္ဌကဏ္ဍ

၁၅၇

အသား ကြိုကြား၊ ပြေးသွားသောလေ၊ ဝမ်းဘော ထွေက၊  
သည်းခြေလေးဆယ်၊ လေရှစ်ဆယ်နှင့်၊ နှစ်ဆယ်သလိပ်၊ နှိပ်တုံ  
မလွဲ၊ အဖျဉ်းစွလည်း၊ အမြဲပျောက်ပယ်၊ ကိုယ်ဝယ် ဝဲယား၊  
ပေါက်ပြားသောခါ၊ သမ္ဘရာ၊ ရောက်ရည်၊ ဖျော်နည်တိုက်၊ ချ၊  
ဝမ်းကူသန္တိပတ်၊ ဖြစ်လတ်တုံမည်၊ ချင်းရည်၊ ရေခွေး၊ ဖျော်ပေး  
လော့၊ ဝမ်းခိုင်းမာ၍၊ ခွဲမှာသွေ့မြောက်၊ ကပ်တုံရောက်မှ၊  
ဖျော်သောက်တုံသည်၊ ဆားချက်ရည်တည်း၊ ထူးလည်များတိ၊  
ကဏ္ဍောလိမျိုး၊ မတူနိုးလျှင်၊ စိုးမိုးရစွာ၊ ကျေးဇူးသာ၍၊ ထုံနာ  
ပါဒရက်နှိပ်ကော်မီးယပ်၊ စွဲကပ်သူငယ်နာ၊ နိုင်နင်းစွာသည်။ ။  
မဟာကဏ္ဍောလိ ကွန်ချာတည်း။ ။ (ဤပိုစ်လည်း ခွေးလင်္ကာ  
ဟောင်း ။)

## ၅၆-သီရိမနောယဆေး

သီရိမနောယ၊ တနည်းပြီ၊ အစကုတ္တိ၊ အလိုကျစစ်၊ ဥသျှစ်  
ငရွေ၊ ငပြေငရွင်၊ သင်းဝင် ပေါက်ဖြူ၊ ရှင်ပါကူ၊ ရှင်ကစွည်း၊  
ရေတကျည်း၊ ခပေါင်း၊ ထည့်လောင်း၊ သက်ရင်း၊ မြောက်ဆိပ်  
သွင်း၍၊ မယွင်းတူညီ၊ ဇော်ဂျီအုပ်ဖက်၊ လက်ထုတ်၊ မနိဩဆံ၊  
ဤမျှတွက်စစ်၊ ဆွဲခုနစ်ကို၊ သစ်သစ်လေးတူ၊ ဆေးဖြူလုပ်ကား၊  
ပူ၍ဖျားမှ၊ နှစ်ပါးစနွကူး၊ နှစ်ဦးနံ့သာ၊ ရည်ဆောင်ရာ၏၊  
သည်းစွာလွန်ကြ၊ ရေငတ်ထူးမှ၊ စနွကူး၊ နံ့သာ၊ နီစွာနှစ်တန်၊  
လောင်းပြီးကွန်မှ၊ ဗုဒ္ဓန်ကွန်စာ၊ ရည်သာဖျော်ငြား၊ ချမ်းဖျား  
ရေခွေး၊ ချမ်းအေးမချည့်၊ တုန်ရက်မှု၊ ကြိကဋ္ဌ၊ က်၊ သမုတ်မည်မှန်း  
ဆေးဒင်း၊ ကန့်ပေါ့၊ လောင်းပြီးကာမှ၊ သုရာရေခွေး၊ ဖျော်ပေး  
ရမည်၊ ဖျားတာရှည်မှ၊ ကြံစည်မယွင်း၊ နံနက်ခင်း၌၊ လေးညှင်း  
ကဲထွေ ညနေမှာတုံ၊ စမုန်နက်ကဲ၊ ပြက်မြဲသိန္ဓော၊ ရောနှောစေလို  
သန်းခေါင်ကိုမှ၊ ဇာတိပျိုလ်ပွင့်၊ ကဲဆင့်၍ပေး၊ ပူနွေး  
ချုပ်အောင်း၊ ချောင်းချောင်းမထွက်၊ ခွေးစက်မမြင် ဖျားကြာ  
တင်မှု၊ ယခင်ဆေးရင်း၊ လေးညှင်း၊ ဇာတိပျိုလ်၊ ဆီနှင့်စိုအောင်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၅၈

၂-နယမာလာကျမ်း

ကိုယ်လုံးလိမ်းမှ၊ ဝတ်မြီရရှင့်၊ ခွေးကျလွန်သော်၊ ဆန်လွှာ  
ရည်နှင့်၊ တိုက်သင့်လေရာ၊ ဇူလာသရော၊ ဖြစ်သောသူအား၊  
ငါးပါးကျောက်စုံစမုန်ငါးရပ်၊ အစပ်သုံးခု၊ ဇောင်းခရုကြွေ၊  
တထွေလိပ်ကျောက်ဆူး၊ တထူးလက်ချား၊ အခါးဆောင်းမေး၊  
လေးညှင်း၊ ဇာတိပျိုလ်၊ ခေါ်ဆိုတသွယ်၊ ပင်လယ်မြေပြင်၊  
သရုပ်တူကံစစ် နှစ်ဆုံတစ်ကို၊ အသစ်ထည့်လောင်း၊ ဆီးချုပ်  
တောင်းမှု၊ ဆင်နာခောင်း၊ လိုကျ၊ ညှော်ဆောင် ကုလေ့၊  
ကျောက်မူတည်ထွေ၊ လိပ်ဆူးကြွေကို၊ လောင်းစေ၍သောက်၊  
ရှိသောကျောက်သည်။ ပေါက်၍ရပ်တည် မဆိုင်းတည်း။

## ၅၇-သူငယ်နာဆေး

ထိုမှတသွယ်၊ သူငယ်ဝမ်းကျ၊ ရေငတ်လှသော်၊ ဆေးကတစု၊  
ပန်းနုလေးတူ၊ ပေးလေဟူ၏၊ ကျော ပူခေါင်းနွေး၊ ခွေးထွက်  
မထွက်၊ အောက်ထက်သွေးက၊ မညီမျှမှု၊ လုံးလတမြတ်၊ သုဿရ  
မူလီ၊ ကြက်ဆူပဉ္စ၊ သားလှကျေးဇူး၊ နံ့မြူးလင်းလေ၊ နွားမြေ  
ရှိန်းခို၊ ဇာတိပျိုလ်၊ လေးညှင်း၊ အဆင်းဝါရှန်း၊ ဆေးဝန်း  
တုခါး၊ ကန့်တိုက်အားဖြင့်၊ လောင်းငြားနှောစွက်၊ နွားနက်  
ကျင်ငယ် ဆွတ်နယ်ဖျန်းကြိတ် စမြိတ်လုံးမျှ၊ သောက်စေရလိမ့်၊  
ကြီးလှအပူ၊ ရှိမူယခင်၊ မုတ်ပင်တဝက်၊ ဆီတဝက်နှင့်၊ ဖျော်လျက်  
လိမ်းရာ၊ လေးဖြာတဝါး၊ ငယ်ထိပ်များကို၊ ချန်ထားလှပ်လစ်၊  
နို့ပုပ် ဖြစ်၍၊ ဖြတ်ပစ်သည်တွင်၊ ပေးတိုက်ချင်မှု၊ မိဿလင်  
သက်ရင်းဆံ၊ တတန်သိမ်မွေ့၊ နှမ်းစေ့၊ နနွင်းတက်၊ ချိန်စက်  
မဲဇလီ၊ အညီစုပုံ၊ စမုန်နက်၊ ဇီးမြို့ခြောက်၊ ကျပ်စီ မြှောက်လျက်၊  
မဘောက်မယွင်း၊ ဆေးရင်း သုံးကျပ်၊ ပေါင်းဘက်စပ်၍၊ ဆား  
ခတ်ပြက်ပြက် နေ့ဆက်ပေးလေ၊ သားရေညှိုးနှမ်း၊ ဝမ်းတပစ်ပစ်  
တစစ်စစ်ကို သန့်စေလိုမှု၊ ကနခိုတမည်၊ ရွှေးဖြူသည်ကို ပုန်းရည်  
နှင့်မြိတ်၊ ယူနုတ်ဆေးရင်း၊ ခိုင်းချင်းသုံးလီ၊ ခွစီ ပေါင်းညက်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆-ဆဋ္ဌကဏ္ဍ

၁၅၉

စောနံနက်တွင်၊ သုံးရက်တခါ၊ ခွံပေးရာ၏။ ခေါင်းမှာပူဆွေး၊  
ကျောပခံအေးမှု၊ လေးညှင်းရှိန်းမိုး၊ ခေါ်ဆိုကြိုက်ရက်၊ မယုတ်  
ငါးလီ၊ ဝဲစီစုပုံ၊ စမုန်နက်သုံးမတ်၊ ဆေးမြစ်မူလ၊ တကျပ်ကျကို၊  
မှန်လှအောင်ပေါင်း၊ ကျောခေါင်းပူခါ၊ ရက်မချာသည်။ ။  
မှန်စွာပေးလေ နေ့တိုင်းတည်း။

## ၅၈-ဒီးယပ်သွေးလွန်ဆေး

ထိုမှထူးလည်း၊ သွေးရည်ဒီးယပ်၊ ဆင်းမရပ်သော်၊ ရွက်ချပ်  
ယောင်းကြီး၊ ရေမီးနှင့်ကျီ ကျွဲချိုညှော်သွင်း၊ ဆန်ကောက်ညှင်းနှင့်  
ဆေးရင်းကိုသောက်၊ မရပ်မြောက်မှ၊ ကောက်ညှင်း ဆန်ပါ၊  
စသာဆန်ညှိ၊ ညှော်ကျွဲချိုနှင့် ထန်းတိုတန်းလျက်၊ ကောင်းစွာ  
စွက်လေ့၊ အိပ်စက်မပျော်၊ ရှိသော်မူကား၊ နှစ်ပါး နံ့သာ၊  
ပွင့်မှာဖရုံခွံ၊ ရွက်လေးကွဲမှု၊ တန်ကျွဲ၊ မန်ကျည်း၊ ပေါင်းစည်း  
တထွေ၊ ပြည်ပန်းခွေလက်ဘက်၊ နှောလောင်းစွက်၍၊ မျက်စဉ်း  
ပြုရာ၊ ဆေးအစာကို၊ လေသာမုတ်လွန်၊ ထက်သို အန်သော်၊  
အမှန်ချိန်အပ်၊ ငါးကျပ်ဆေးရင်း၊ လေးညှင်းစမုန်နက်၊ နန္ဒင်း  
တက်၊ ကရဝေး လေးပါးအညီ၊ ဝဲစီလောင်းတုံ၊ ရေလုံနှင့်တိုက်၊  
မီးနေခိုက်တွင်၊ ကြံကြိုက် လန့်ချပ်၊ မပြိမ်ဝပ်သော်၊ ငါးကျပ်  
ဆေးရင်း၊ နန္ဒင်းစမုန်နက်၊ ကျပ်ခိုး မဖောက်သုံး၊ စုရုံးအညီ၊  
ငါးကျပ်စီလောင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ခုနစ်ခွေ၊ လောင်း၍ကြိတ်သင့်  
ဆီနှင့်နယ်မွှေ၊ စားမျှလေလေ့၊ သွေးလေသွေးပုပ်၊ မလျှပ်သူမှာ  
သန်းခေါင်ခါတွင် ဇာတိဗျိုလ်ပွင့်၊ ဆေးနှင့်အညီ၊ အပျစ်ကို၊  
ခိုခိုစေကာ၊ ချမ်းသာရသည်။ ။ ထိုမှ သွေးသံမထိုင်းတည်း။

ထိုမှနေလျှံ၊ မီးရှိုက်ခံသော်၊ သွေးသံဝေဆူ၊ အပူလျှပ်မြောက်၊  
လတက်မြောက် ဆေးရင်း၊ ဒိုင်းချင်းနှစ်ပါး၊ အားလုံးလေးတူ၊  
ဇီးဖြူခြောက်စပ်၊ ဆားလျော်ခပ်၍၊ စားအပ်သံည်ပေး၊ သလိပ်  
ထွေး၍၊ ချွဲစေးမကင်း၊ လွန်ကြီးမင်းသော်၊ ဆေးရင်းလေးတူ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၆၀

၂-နယမာလာကျမ်း

သိန္ဓောကျွန်း၊ သုရာရေခွေး၊ ဖျော်ပေးတိုက်မြောက်၊ ပိန်ခြောက်  
သွေ့တုံ၊ ဒီးယပ်ကြုံမှု၊ စမုန်နက်၊ ဝန်သံလွန်၊ မြတ်မွန်ဆေးရင်း၊  
နိုင်ချင်းညီမှု၊ သုံးစုသုံးပုံ၊ ငန်ရုံဆားလွှော်၊ ရေခွေးဖျော်၍၊  
ခန့်တော်ပေးလေ၊ သန္ဓေရှိသူ လှုပ်ရှားပူသော်၊ မူလရင်းရှေး၊  
ငါးကျပ် ဆေးဝယ်၊ ကြုံသွေး ကြာစွယ်၊ ငါးသွယ် ကြာဝတ်၊  
တုံကော်ငတ်နှော၊ သိန္ဓောလည်းလွှောက်၊ အခြောက်လက်တက်  
အစုံပြက်၍၊ ရေကျက်ခအေးဖျော်၊ တိုက်သော် ချမ်းသာ၊ ထုံနာ  
ပါဒရက်၊ ကိုက်ခဲတက်သော်၊ လက်ထုပ်၊ သက်ရင်း နိုင်းချင်းအစုံ  
နှစ်ပုံအလေး၊ ဆေးရင်းပေါက်မြောက်၊ ဆူးကောက်နက်ကား၊  
အားလုံး လေးမွန်၊ သုံးပြန် မယွင်း၊ နံနက်ခင်းဝယ်၊ ခုံညှင်း  
ခန့်လောက်၊ နှာခေါင်းပေါက်က၊ သွေးရောက်ယိုကာ၊ ရွက်ဖြာ  
ကရဝေး၊ ကြိုင်မွေးပန်းနု၊ တစုပန်းရင်း၊ မယွင်းပန်းမ၊ အမှုအညီ၊  
တပ်စီနှင့်၊ သီရိခနောဆ၊ တကျပ်ကျက်၊ ချိုမြ သကြား၊ ဖျား၊  
ရေကျက်အေး၊ ရေခွေးလျော်စွာ၊ ဉာဏ်တန်ရာ၏၊ ဆီးမှာအောင်  
သက်၊ အစက်စက်သော်၊ ထန်းလျက်၊ အင်းကတော၊ မူစေအညီ၊  
နှစ်ကျပ်စီနှင့်၊ ချိန်မှီငါးကျပ်၊ ပေါင်းစပ်ဆေးရင်း၊ ဆီးကင်းခန့်မျှ  
သွေးနာကိုမူ၊ ဇာတိပျိုလ်က၊ လေနာစွဲ၍၊ ကြည်စေလို၊ ရှိန်းရို  
မှတ်ဟောင်း၊ စားဟောင်း ခန့်ခန့်၊ မရပ်တန့်မူ၊ တန့်ပွေးပွင့်  
ခြောက်၊ ကလွှောက် တဘို့၊ ဝမ်းခိုင်မြို့မူ၊ နှပ်ချို၊ ကြုံဟင်း၊  
သက်ရင်းလောင်းလေ ကြာခနောသည်၊ စာကြေအောက်သို့  
သက်ရှိင်းတည်း။

## ၅၉-မြေ၊ ကင်း၊ သော နှာဆေး

လေးညှင်းတပွင့်၊ အလေးမြင့်ကား၊ စက်သင့် ဇာတိပျိုလ်၊  
ထိုနှစ်ဆေး၏၊ အလေးကွက္ကရာ၊ သုံးဖြာဆေး၏၊ အလေးချိန်မှီ၊  
သီလာစနုနု၊ ဤမျှစတု၊ အသေးပြီ၍၊ ဥပါသကာ၊ ဤငါးဖြာကို၊  
မှန်စွာကမ်း၊ သစ်ကြပိုးခေါက်၊ ဤနည်းမြောက်၍၊ နောက်လည်း

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆-ဆဋ္ဌကဏ္ဍ

၁၆၁

မလ္လံဝနံ၊ သာမေ၊ ကန္တိသလ္လကပ်ဗိ၊ ခေတိဆိုမည်သာ၊ ဖါလာ  
ဝတိ၊ ခေတိညီဆန်းကြယ်၊ မာလာန္တယ်ဟု၊ ရှေးနှယ်စည်သင့်၊  
အလေးမြင့်၍၊ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ၊ ဘက်မြဲ ပေါင်းတိ၊ စပါးကြီး  
သည်းခြေ၊ ပြက်လေကတိုး၊ နှာနှပ်ကျိုးကာ၊ မူးမျိုးဝေဗိုက်၊  
မြွေကိုက်တသွယ်၊ သူငယ်ပြင်းဖမ်း၊ မြက်ခင်းတိုး၊ ဖီးယပ်သွေး  
တက်၊ မျက်စိမှိုရည်၊ သီသုမဲ့သူ၊ မျက်ရည်ပူသော်၊ ရှုစေကင်းလွတ်  
ဂုဏ်မညွတ်သည်။ ဘောင်ထွက်ဂိရိတုနိုင်တည်း။

## ၆၀-သမင်ရက်ကုထုံး

ကလောခုနစ်၊ ချေးခုနစ်လျှင်၊ တွက်စစ်လုံးရေ၊ မှန်ကေဂုဏ်၊  
တကျပ်မှတ်နှင့်၊ မယုတ်ထို့ပြင်၊ သမင်စာမ မြစ်မူလကို၊ ပဉ္စမျှန်ရေး  
ငါးကျပ်ထွေး၍၊ သစ္စေးတဆယ်၊ မိုးလွတ်နှယ်လျက်၊ အုန်းဝယ်  
ရေကြည်၊ တလုံးရည်နှင့်၊ ပုန်းရည်ပိဿာ၊ သင့်ရာ အိုးသစ်၊  
ထည့်ပြီးလစ်သော်၊ မမြစ်ခေ မတူးစေတဲ၊ ကောင်းထွေကျီချက်  
နံနက်ဆီးကင်း၊ ညဆီးကင်းခန့်၊ မငြင်းစားစေ၊ ရက်ရေသတ္တ၊  
ရှိကာလမှ၊ နှစ်ဆတက်မျှ၊ အနာကိုလည်း၊ ထိုဆေးသုတ်ရ၊  
နာထကြွလိမ့်၊ မထဲရပ်၊ နေမြင့်သော်၊ ကန်ချပ်မြစ်နီ၊ ဆေး  
ခေတိလီနှင့်၊ အညီလိမ်းသုတ်၊ ဝမ်းမနုတ်လင့်၊ နာကုဋ္ဌကွက်၊  
သမင်ရက်သည်။ နှောင့်ရှက်သူတိုင်းကြောင်းတည်း။

## ၆၁-မြင်းသရိုက်ဆေး

ပိတ်ချင်း၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဝရုပ်ကောင်း၊  
ဆေးပေါင်းလေးလီ၊ ခုနစ်စီလျှင်၊ စုညီစေလို၊ ကနဗိုသစ်သစ်၊  
အစေတန်ကို၊ ခုနစ်စိတ်ပြု၊ တစုထည့်လျက်၊ သေအရက်နှင့်၊  
ညက်စေ၍ပေး၊ တရွေးမျှသာ၊ မျိုကာအပင်း၊ မြင်းသရိုက်လေး၊  
ပျောက်ပြေသတည်း၊ တနည်းမှာမူ၊ ရွေးဖြူအမြစ်၊ သစ္စာရှိနိုးခို၊  
ကနဗိုမဟာကာ၊ ငါးဖြာမယွင်း၊ နိုင်းချင်းကြိတ်ညက်၊ ချက်ပေ



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၆၂

၂-နယမာလာကျမ်း

ထက်တွင်၊ အံ့လျက်ထားက၊ ဝမ်းရွှေ့ကျသည်။ ကာလမှရှည်  
မညောင်းတည်း။

## ၆၂-ဝိသမ္ဘရာဆေးကိုမြဲခြင်း

ဝိသမ္ဘရာ၊ တော်နည်းမှကာ၊ ဖာလာကြီးငယ်၊ ငါးသွယ်  
စမှန်၊ မေရန် ပန်းနု၊ ကြဇု၊ ပန်းမ၊ ပြာသနီ၊ စုံညီဆေးသား၊  
လက်ချား၊ တမြိတ်၊ ဇာတိပျိုလ်သီးပွင့်၊ လေးညှင်းဆင့်၍၊ စုံလင့်  
မမှား၊ ဆောင်းမေးခါးလည်း၊ ရောငြားတုံမြောက်၊ ချင်းခြောက်  
ငပုံးဆေး၊ ပြန့်မွှေးသစ်ကြပိုး၊ ထည့်ရိုးမပျက်၊ သူငယ်ချက်လည်း၊  
လောင်းစွက်လေရာ၊ စုလာနဖာ၊ ပရုပ်မှာလျှင် သင်္ချာစုံလင်၊  
ထည့်မြဲပင်တည်း၊ ပုံယင်လုံးရင်း၊ သင်္ချာစင်းသော်၊ ဆေးမင်း  
ဩသေ၊ တေဝီသကို အမျှပေါင်းရုံး၊ အားလုံးအလေး တွက်ရေး  
မပျက်၊ ပိတ်ချင်းတက်၍၊ အညက်ကြေစာ၊ ကြိတ်ပြီးခါမှ၊ ပမာ  
ပုံနှီး၊ ဆီးသီးမသွေ၊ နံနက်ခြောက်၊ ချင်းရေနှင့်သာ၊ တိုက်ရပါမှ၊  
ပူဆာမွေနှိပ်၊ သလိပ်အဖျား၊ ပြယ်ပျောက် ရှားသည်။  
ကျယ်ပွားဂုဏ်အင် ကျေးဇူးတည်း။

## ၆၃-ဆေးအမည်များကို ဖွာချက်ကားမြဲ

နယမာလာမည်သော ဤဆေးကျမ်းငယ် ပိတ်သင်း ဟူသော်  
ကာ၊ ပိတ်သင်းကပ် မှတ်ရမည်၊ သုံးပုံစပ်စု၊ ဆေးပု၊ ပညား-  
ဟူသော်ကား၊ ကြိကဏ္ဍုက် သုံးပါး၊ ဆေးပုလဲ၊ ပညာလင်္ကာ  
မှတ်ရမည်၊ ဥပါသ-ဟူသော်ကား၊ ဥပါသကာ မှတ်ရမည်၊  
ဆူးခေါက်ငါးကျပ်-ဟူသော်ကား၊ ဆူးခေါက်နက် ငါးကျပ်  
မှတ်ရမည်၊ ဆောင်းမေး-ဟူသော်ကား၊ ဆောင်းမေးခါး မှတ်  
ရမည်၊ ရသာချိုသည် ပင်မြင့်ရည်-ဟူသော်ကား၊ ထန်းရည်ချို  
မှတ်ရမည်၊ ငပြေငစိုင်း-ဟူသော်ကား၊ ငပြေရှင်၊ ငစိုင်းရှင် မှတ်  
ရမည်၊ ပဉ္စကာ-ဟူသော်ကား၊ ပဉ္စကာနီ မှတ်ရမည်၊ ဗူးခါး၊  
ကြက်ဟင်း-ဟူသော်ကား၊ ဗူးခါး၊ ကြက်ဟင်းခါး မှတ်ရမည်။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆-ဆဋ္ဌကဏ္ဍ

၁၆၃

၆၄-ဇာတိဝင်္ဂဆေး ဓယာဇောင်္ဂပုံ

|                  |              |                  |
|------------------|--------------|------------------|
| တြိကုဋ္ဌကသုံးပါး | ဖာလာ         | ကရဝေဂရွက်        |
| သစ်ကြပိုး        | ဇိယာ         | ကန့်ကော်ဝတ်ဆံ    |
| ကြဇု             | ဥပါသကာ       | စမုန်မျိုးငါးပါး |
| ပန်းနု           | စူလာနုဖာ     | ဇာတိပျိုလ်သီး    |
| လေးညှင်းပွင့်    | ဆောင်းမေးခါး |                  |

၎င်း ၂၂-ပါးအမျှစုအမှုန်ပြု၊ ဆေးအကျိုးကား-ပု၍ပျား  
သော် ချမ်း၍ပျားသော် ရေကျက်အေးနှင့် တမူးခန့်သောက်၊  
နေပူသွားလျှင် ဆားလျော် နိုင်းချင်းစက်၍သောက်၊ ရင်တွင်  
ခွံသလိပ်အားကြီးသော် ဆေးကိုသုံးစုစု တစုအလေး သိန္ဓော  
ထည့်၍သောက်၊ လေအားကြီးလျှင် လေးညှင်း နိုင်းချင်းစက်၍  
ညှန်နက်သောက်၊ အန္ဓသံဝါသ ဝန်းတဆဲ့နှစ်ပါးဖမ်း၍လက်၊  
ခြေကုပ်၍ သွားစေ့မေးခိုင်လျှင် ၎င်းလေးညှင်းကကို ရေခွေး  
နှင့်သောက်၊ ချောင်းဆိုးလျှင် သိန္ဓောနိုင်းချင်းစပ်၍ ပျားရေ  
သန္တရာရေ ရရာနှင့်ဖျော်၍လျက်၊

၆၅-လဝင်္ဂါဒိရဏ္ဏဆေး ဓယာဇောင်္ဂပုံ

|               |               |                   |
|---------------|---------------|-------------------|
| လေးညှင်း      | ကရဝေဂရွက်     | ပန်းရင်း          |
| နံ့သာနီ       | ကြာညိုဝတ်ဆံ   | စမုန်ဖြူ          |
| တောင်ဇလပ်မြစ် | ဖာလာ          | အကျော်နက်         |
| သစ်ကြပိုး     | ကန့်ကော်ဝတ်ဆံ | ချင်းခြောက်       |
| ဝိတ်ချင်းသီး  | မြင်းသေမြက်   | နွားမြေရင်းခေါင်း |
| ဥပါသကာ        | ဇာတိပျိုလ်သီး | ဝါးမြက်           |

၎င်းဆေး ၁၈-ပါးအမျှစု ဆေးတပါး အလေးရှစ်ဆ  
သကြားထည့် အမှုန်ပြု၊ နှုတ်မြိန်စေတတ်၏။ ဝမ်းဗီးကို တောက်  
စေတတ်၏။ အားကိုပေးတတ်၏။ အလွန် ဆူပျိုးစေတတ်၏။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၆၄

၂-နယမာလာ

ဒေါသသုံးပါးကို ပယ်တတ်၏။ ရင်ပြည့်နာ ထိုင်းမှိုင်း တွေဝေ  
သောအနာ၊လည်ချောင်းနာ၊ချောင်းဆိုး ကြိုသိုး၊နှုတ်မမြိန်နာ၊  
ရက္ခမာနာ၊ဗုလသရောနာ၊ဂူနာ၊ဝမ်းမီးပျက်နာ၊ ဝမ်းသွန်နာ၊  
ရိနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

## ၆၆-ကျမ်းဖြိုးနိဂုံး

ကြားပိန့် နာလေ့၊ ဆယ်ခြာအားဉာဏ်၊ ပြုံးပြီး သန့်ရှ်၊  
ကိုးတန်ဂုဏ်ထူး၊ ကျေးဇူးတော်ပုံ၊ များပြည့်စုံသည်၊ ရွှေဘုံ  
ဇေယျ၊ ပြည်မသခင်၊ လူပုံယင်ကို၊ မြတ်ရင်တော်နှစ်၊ သားဖြစ်  
မမြား၊ အစဉ်အားဖြင့်၊ နှစ်ငါးထောင်ကြာ၊ ထားမိန့်မှာသည်၊  
သာသနာတော်မြတ်၊ ရောက်ကိန်းမှတ်မူ၊ အစ်အဌာတိဋ္ဌေး၊  
တွက်ရေးထိုမြို့၊ လူတို့ဝေါဟာ၊ ခုကောဇာမူ၊ နပါကာနှစ်၊  
အစ်လည်းထို၊ တူ ရောင်ခြောက်ဆူနှင့်၊ သုံးလူတို့ဖျား၊ ဘုရား  
ဖြစ်စ၊ကပ္ပိလသို့၊တရားရှစ်ကွက်၊ ညီးညီးလက်မျှ၊ ရွှေ ကံ ဖြန့်ချိ  
ချိန်ရာသီလျှင်၊ တူညီသာစွာ၊ သမယတွင် ပိုမိုမရာပေ၊ သုံးဆယ်  
ကျော်၍၊ ဝဇ္ဇော်ပဒေသ၊ မေတ္တေပြဿာ၊ “နယမာလာ”  
မည်သာ ခေတ်မှန်း၊ ဆေးနိဒါန်းသည်။ ဆုံးခန်း၌တွင်  
ပြီးအောင်မြင်၏။

နယမာလာကျမ်း ဆဋကဏ္ဍပြီး၏

နယမာလာကျမ်း ပြီး၏။

ခြောက်ပိုင်း-ခြောက်ကဏ္ဍ၊ မူလပုဒ်မ-၆၆၊ ပိုဒ်ရေ ၁၃၀  
ကျော်တို့ဖြင့် တန်းဆာဆင်အပ်သော ‘နယမာလာ’ကျမ်းသည်  
ဆုံးခန်းတိုင်မြောက် အပြီးသို့ရောက်၏။ ။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

## ၃ - နယရာသိကျမ်း

ပကိဏ္ဍကကဏ္ဍ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ

### နိဓါန်း ပဏာမ

မဟာဝရတ္ထမ၊ ဝိသေသဖြင့်၊ သေဋ္ဌဇေဋ္ဌာ၊ ဂုဏ်ပေါင်း  
ဖြာသည့်၊ ရတနာသုံး၊ မြတ်ဆုံးတူလွှတ်၊ ခေါင်ဘမ္ပတ်ဘည့်၊  
အထွတ်အထိပ်၊ ဖြိုဝန်းရိပ်ကို၊ စိပ်စိပ်ကြည့်နူး၊ ဖြန့်မိုးဦး၍၊ ကျေး  
ဇူးကြီးသည်၊ ဉာဏ်မိုရည်ကို၊ ချမ်းကြည်သာယာ၊ စေတနာ  
နှင့်၊ မေတ္တာဗလဝ၊ တိုက်ကျွေးမည်၊ ဂုဏ်မောက်မို၊ ဆရာ  
ကိုလည်း၊ ကြည်ညိုဝင်စွာ၊ ကံသုံးပါးဖြင့်၊ ဦးဖျားရှိရှင်၊  
ပန်မြှောက်တင်၍၊ များမြင်သုခ၊ သတ္တဝါဘိုးပက်ပါကြင်တည်း၊  
ဆင်ကွေ့လည်းသို့၊ ဖြတ်ချည်းမနေ၊ အရေးရှိသော်၊ အရာ  
ပေါ်အောင်၊ ရည်ချော်သမှု၊ မြော်တင်ရှုမှ၊ ဆေးစုမကျယ်၊  
မှတ်လွယ်အကျဉ်း၊ အလျဉ်းသင့်ရာ၊ များသုခ၊ ချမ်းသာ  
တူးသည်၊ ဂုဏ်ထူးလည်သည်၊ ကြိုးရှည်အတိတ်၊ ပွဲရဟိတ်၌၊  
ဝိဇ္ဇာသုတ၊ ကျမ်းလာစသာ၊ နယရာသိ၊ နှစ်သာရီကို၊ ရွှေဒီကာ  
သစ်၊ ထုတ်တော်လွှတ်၍၊ ယဉ်ရစ်တန်ပုံ၊ နိဓါန်းမြို့လွက်၊ ပဋ္ဌ  
နောင်လာ၊ သူတော်စွာထိုး၊ ဂီလာနဟု၊ သတ္တရကို၊ အာရုံစေက်၊  
ဉာဏ်လက်နက်ဖြင့်၊ အချက်ဖြောင့်ရာ၊ လွတ်ကြောင်းမှာအံ့၊  
ဤစာဇမ္ဗူ၊ ကြွင်းတည်း။

၁-ဘတ်ခြောက်ပါးတို့၏ ဖျက်ပုံ

အစာပေးပုံတို့ကို ဖြေခွင့်

ကြမ်းတမ်းသားရေ၊ လက်ခြေအဆစ်၊ ကွေးကောက်ဖြစ်၍၊  
လိန်လစ်ချည့်နဲ့၊ အားနွှပ်ဖို့၊ မကျန်းအံ့သော်၊ ပထဝီပျက်ဆို၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၆၆

၃-နယရာသီကျမ်း

မာစေလိုမှ၊ ဆိမ့်၊ ချိုပေးဘိ၊ သိသိပြန်ပြန်၊ ကြိုက်နှစ်သက်၏၊ ရှမ်းစက်မဘွင်း၊ ညှိုးနှမ်းပါး၍၊ အသားအရေ၊ ဒိန်ခြောက်နေသော်၊ ပျက်တွေအာပေါ၊ မှန်ပြီဟောမှ၊ ဝပြောစိမ့်ငှါ၊ ချို၊ ခါးရှာ၍၊ အစာပေးမှ၊ အရေးလွယ်မို့၊ အေးမြစက်စက်၊ တေဇောပျက်မှ၊ ခြေလက်၊ ခေါင်းကို၊ ရောင်သည်ဆို၏၊ ချဉ်၊ ချို၊ အခါ၊ သောက်စားစေအပ်၊ ငန်နှင့်စပ်ကို၊ ချစ်တတ်လိမ့်မည်၊ ဆွံ့၊ အသည်မှ၊ ထူးလည်ဝါယော၊ ပျက်သောလက္ခဏာ၊ ချဉ်ခါးစားကို၊ အာဟာရယဉ်၊ ချဉ်ချဉ်ခါးခါး၊ နှစ်သက်ငြားလိမ့်၊ စိတ်ခြားမပိုင်း၊ ထိုင်းပိုင်း၊ တွေဝေ၊ ရူးမူးလေက၊ သည်းခြေပျက်များ၊ နှလုံးထား၍၊ ချဉ်ခါးဆိမ့်ချို၊ စားစေလိုရှင့်၊ ထိုထိုငယ်ကြီး၊ အသီးအရွက်၊ ကြိုက်နှစ်သက်၏၊ အိပ်စက်မပြေ၊ တွေဝေသမ်းမို့၊ မိန်းမိုင်မြီက၊ မှတ်သို့လက္ခဏာ၊ ဤချင်းရာမှ၊ အာဟာရပျက်၊ ဖြစ်သည်တွက်ကြောင့်၊ ပေးဆက်ချဉ်ခါး၊ ဆိမ့်ချို စားလော့၊ တွေပြားစောင်းပဲ့၊ ရုံးရွံ့သည်မှာ၊ ထိုသူနာသျှင်၊ အာကာသဇာတ်ဝိနသထိ၊ ပျက်သည်သိက၊ ပေးဘိချိုဖန်၊ လျင်မြန်မဝံ့၊ စာထောက်ပံ့ရှင့်၊ သင်းပျံ့၊ ဖုတ်ကပ်၊ နှစ်သက်ချင်၏၊ ဆင်ခြင်ရာလှ၊ ဤသို့ပြသား၊ နယရာသီ၊ ရွှေဒဏ္ဍီကို၊ ဉာဏ်စိုဥပဒေထောက်တတ်ပေက၊ ဝိသေသဂုဏ်၊ ကျေးဇူးဟုန်သည်၊ ဝသုန်ထပ်ရှည်ထုတ်သန်းတည်း။

## ၂-တင်နာဆေး သေည်တို့ကိုမြဲခြင်း

အကြင်သူမှာ၊ မခံသာအောင်၊ လုံရာအတွင်း၊ ပေါင်ကြန်ရင်းတွင်၊ မာတင်း မိုမောက်၊ တင်နာ ပေါက်သော်၊ အခြောက်ဘားပြတ်၊ သွေး၍သုတ်ရှင့်၊ ပြည်ပုပ်မလာ၊ ချိုင်းတွင်းနာသော်၊ ယုန်သမာဆို၊ လွတ်ငြိမ်းလိုမှ၊ ရှိန်းမိုအသင့်၊ ရေနှင့်ဖျော်ငြား၊ ခြေမကြားကို၊ ပွတ်ထားလိမ်းကျ၊ အခြောက်ခံ၍၊ သံပူကြောက်သုံးချက်ပေါက်လော့၊ အောက်မဂ်ခွါရ၊ ယားလှသောတုပ်၊ ရွှရွလွှင်သော်၊ ကန်ချုပ်ကွမ်းရွက်၊ ကြိတ်ညက်စားမှ၊ ငြိမ်းမည်ဘူ၏

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပင်္ကတကဏ္ဍ

၁၆၇

ပန်းလွှာထွန်း၊ ဆေးမြတ်မွန်ကာ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ထန်းလျက်၊  
ပင်စိမ်းရွက်ကိုကြိတ်ညက်စေပြီး၊ ဆီးကင်းခန့်မျှနံနက်ညလျှင်၊  
စားရလေတုံ၊ ဆီးအောင့်ကြုံမျှမြက်မှန်ညင်းဆားနှစ်ပါးဖြစ်စေ  
မီးဖုတ်ကြွေနှင့်၊ ဖျော်စေသမ္ဘရာ၊ နှစ်ဖြာဖြစ်စေ၊ မီးဖုတ်ကြွေနှင့်  
သောက်လေ ဖရုံရည်၊ မှာသည် တနည်း၊ မန်ကျည်း အရွက်၊  
ကျက်အောင်ကျိရည်၊ ဝန်သည်သိန္ဓော၊ ချိုမောမရ၊ ရောရတိုက်ရာ  
တနည်းမှာ၏၊ ယားနာ၊ ဝဲနာ၊ စွဲလာမူကာ၊ ကြက်သား၊  
ငရဲဥသား၊ စသည်များကို၊ စား၍ ထုတ်တော်၊ ထွက်သော်  
ဝမ်းနုတ်၊ ဆီးပုပ်များမူဝေယု၍၊ ဇီးဖြူသီးစား၊ ပျားတက်လိုလျှင်  
ပျားပင်၊ ထန်းလျက်၊ ကြိုက်ရာတက်လော့၊ မုတ်ထွက်နာကျင်၊  
လိင်ဝင် ယောက်ျား၊ ဖြစ်တုံ ငြားမူ၊ ဆားကလိမ်စေ၊ သွေး၍  
တိုက်သောက်၊ ချမ်းသာရောက်သည်၊ မြွေလောက် ပစ္စာ  
မစွန်းတည်း။

## ၃-သူငယ်နာဆေး စသည်တို့ကိုမြဲခြင်း

သူငယ်တို့တွင်၊ နို့မဝင်အောင်၊ ဆို့နှင်သိပ်ကျပ်၊ သံလိပ်  
ကပ်သော်၊ ပညပ်သြသံခဗာတ္ထိသကို၊ တဆပြဲတုံ၊ တပုံလက်ချား  
ချိန် စက် ထား ၍၊ ဆား သိန္ဓောပြက်၊ ကြိတ်ညက်တိုက်ရာ၊ တ  
ကြောင်းမှာမူ၊ ကလျာငါးသွယ်၊ သားများမယ်တို့၊ အရွယ်သွေး  
ဆုံး၊ နာအံ့ပုန်းကို၊ ဉာဏ်သုံးဆင်ခြင် ငြိမ်းစေချင်မူ၊ မိဿလင်၊  
ဝန်သလွန်၊ ဆေးနှစ်တန်ကို၊ ချိန်မှန်မပြား၊ ဆယ်စီထား၍၊  
ပါးပါးဖြတ်ထွေ၊ မီးဝန်ဝေတွင် နှစ်ခရကုန်ချက် တင်တခွက်နှင့်  
ပဉ္စကုဉ္ဇာ၊ ဆေးမြတ်စွာကို၊ မူးသာဝဲမျှ၊ အင်အားဆ၍၊  
နံနက်ညသောက်၊ ဖွတ်သိုရောက်၍၊ ရှုပေါက်ထူးဆန်း၊ နာမ  
ကျန်းသော် ဆေးဝန်း၊ ဇာတိပြုလ်၊ ငြိမ်းမို၊ ဝမ်းဆေး၊ လေးညှင်း  
ညက်စွာ၊ တောင့်ထားရာ၏၊ လိုခါဆီဖျော်၊ သွေးပြီးသော်လျှင်၊  
နာပေကိုလိမ်း၊ သပ်၍သိမ်းကာ၊ ချမ်းငြိမ်းပျောက်လွယ်၊ သူငယ်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၆၈

၃-နယရာသီကျမ်း

ကြီးသရည်စီးသော်၊ အုန်းသီးထန်းလျက်၊ ပေါင်းတက်ပေးရာ  
ဆီးမသာ၍၊ သွေးပိတုံရှင်း၊ ဆင်နှာမောင်းတဝ၊ ကုလား  
ချက်စိ ယုဘိပင်လုံး၊ စုရုံးသစ်သစ်၊ အမြစ်မခလီ၊ အညီကျီတုံ၊  
နှင်ရေ ကုန်မှ၊ တပုံဝင်အောင်၊ သောက်သုံးဆောင်လော့၊  
အာခေါင်ပေါက်ပြု၊ အစွဲမကွရ၊ သူငယ်နုကို၊ အမှုတထွေရောက်  
ပေါက်ခေ့သော်၊ လင်းလေကြဇု၊ ပန္နသုံးမည် ကြိတ်ညက်သည်  
ကို၊ ပျားရည်နှင့်တိုက်၊ မြင်းသရိုက်သော်၊ မြင်း၌မြင်းခွာ၊ အတွင်း  
မှာသို့၊ တိုင်းရာမည၊ ဆားလောဏကို၊ သိပ်လှအောင်နှက်၊  
ဆန်တခွက်ကို၊ ချက်သည့် ဟိုးမှာ ယခင်ခွာကို၊ တည့်ကာ  
စလောင်း၊ ပက်လက်ဆောင်းလျက်၊ လုံကြောင်းညီညွတ်၊ မြေ  
သရွတ်ဖြင့်၊ တိုက်ပွတ်လိမ်းကျ၊ ခြောက်တိုင်မှန်မှ၊ အောက်ခံ  
ဖွဲ့ကြမ်း၊ တတင်းဖျန်း၍၊ တက်သွမ်းအောက်ကို ဖွဲ့မောက်မိုသော်  
နောက်ထိုဖွဲ့တွင်၊ မီးတင်လောင်ငြိမ်း၊ အေးမှသိမ်းမှု မစိမ်းမှု၊  
ပြာကောင်းကျလိမ့်၊ ပြာရသည်ကို၊ လျက်ဆားဆို၍၊ ကြိတ်မျှ  
လျက်မြှောက်၊ ရောဂါပျောက်၏၊ ရာလောက်ရွှေတန်၊ ကောင်းရိုး  
မှန်သည်။ တော်ရန်စရိတ် မပွန်းတည်း။

## ၄-မြင်းသရိုက်သွေးရပ် စသည်တို့ကိုပြခြင်း

မြင်းသရိုက်သွေးကို၊ ရပ်စေလိုသော်၊ ထန်းတိုထန်းလျက်၊  
ကြက်သွန်နီတျာ၊ ခေါက်မှာလက်ထုတ်ကြီး၊ မျှကြိတ်ပြီးသော်၊  
ဆီးကင်းခန့်စား၊ အသားမာသည်၊ နာတာရှည်လျက်၊ ပြည်ရည်  
မထည့်၊ မိုင်တုံလှည့်သော်၊ မန်းကုဉ်းမှည့်၊ မိဿလင်၊ ကြိတ်တင်  
အုံနယ်၊ တသူယ်သူနာ၊ ချွေးလွန်လာမှ၊ သီတာအေးတုံ၊  
ရေအမွှါနှင့်၊ ဂေါ်ရမ္ဘရ၊ နာမဆန်းထူး၊ ဆေးကိုနှိုး၍ နဖူးမှာ  
တည်း၊ တနည်းသူနာ၊ ခြေအေးရှာမှ၊ ဆေးရာသီရင်း၊ ထုံး၊  
နန္ဒင်းဟု၊ မိုင်းချင်းသုံးတော်၊ ဆီဖျော်၍လိမ်း၊ ခပ်သိမ်းသူပက်၊  
စာချင့်တက်၍၊ တပွက်ပွက်အန်၊ ဖြစ်သည်မှန်သော်၊ ဆားဝန်

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဏိဏ္ဍကကဏ္ဍ

၁၆၉

ငရုတ်ကောင်း၊ မှုကြိတ်ပေါင်းလျက် ဣဏ်လောင်းဆင်ခြင်၊  
မူးတန်လှင်လည်း၊ မူးပင်တိုက်ခြံ၊ ဝဲတန် ဝဲတည်း၊ ပေါက်ခဲ  
သောပြည်၊ အနာသည်တုံ၊ ကြာရှည်မညောင်း၊ ပေါက်လွယ်  
ကြောင်းကား၊ ထနောင်းခေါက်သွေ၊ ဝဲကြီးစေ့ကို၊ ကြိတ်၍  
တင်မြ၊ ဝဲလွန်းရှက်ဟင်း၊ အတွင်းသိုသောက်၊ ချောင်းခြောက်  
ဆိုးမှာ၊ သမ္ဘရာမြစ်ဆား၊ နွယ်ချီအားဖြင့်၊ သုံးပါးဤဆေး၊  
သွေး၍ကြိတ်မျို၊ တနည်းဆိုမှ၊ နွယ်ချီ၊ သိန္ဓော၊ မှည့်သော  
မန်ကျည်း၊ ဤလည်းသုံးပါး၊ နာမခြားသော် ဆား၊ ပိတ်ချင်းသီး၊  
ဆီမီးတောက်၊ မန်ကျည်းမှည့်၊ ထပ်ရှိလေးဖြာ၊ တနည်းမှာ၏၊  
ညက်စွာကြိတ်တေ၊ မျိုပစေရှင်၊ လေတံကျင်လေတဖို့၊ လေဆုံ  
ဆိုနှင့်၊ ထိုမျှတကြောင်း၊ ခေါင်းလောင်းကျပ်သဖို့၊ တလီ  
လေတကျရင်မူနာလှ၊ ဆိုသမျှကို၊ ဖိုမသမင်စာ၊ မြစ်မှာအသွေ၊  
ကပ်ပွန်းစေဟု၊ ချိန်၍မှန်မှန်၊ မလွန်မယုတ်၊ ငရုတ်နှစ်လေး၊  
တော်သည့်ဆေးကို၊ ရေဇွေးနှင့်မျို၊ သုလဆိုသည့်၊ လေကို  
မြစ်လျှင်၊ ကပ်ပွန်းသီးမီးပုတ်၊ နက်ကျွတ်စမုန်၊ ယုတ်အလွယ်၊  
ဆင်သမနွယ်၊ လောဏ၊ သုလလေဆေး၊ တော်တိုက်ပေးလော့၊  
သွေးသံဖုံးမှန်၊ နာဓကန်မှ၊ ဒန့်သလွန်မြစ်၊ ချင်း၊ ဥသျှစ်ကို၊  
ရည်ညှစ်သမ္ဘရာ၊ တိုက်ချမ်းသာသည်၊ ရှည်ကြာ နေ့လ  
မကျွမ်းတည်း။

## ၅-ဒဏ်ထိခိုက်ခြင်း ခေယောဆေး

သတ်ပုတ်နှက်ရိုက်၊ ဒဏ်ထိခိုက်၍၊ ကိုယ်၌ထူးလည်၊ ကြိတ်ခဲ  
တည်သော် မရှည်လျင်ဆော၊ ငှက်ပျောသီး၊ ဆား၊ နှစ်ပါးနှင့်  
နယ်၊ ကျောလယ်လက်ပြင်၊ အော ခင့်လျှင် ရေကျေး၊ ဝေမူး  
နောက်သော်၊ နှမ်းလှော်ရှုတ်၊ မျက်စိနာတွေ၊ ဖွတ်သည်းခြေကို၊  
ညာရေခမိုး၊ အိုးကရေနှင့်၊ ခတ်သင့်သတည်း၊ တနည်းမှာမှ၊  
ဘဝါးပုကို သွားယူ၍နှင်း၊ ပြီးလျှင်စုပ်စုပ်၊ ရေငုပ်စေအပ်၊  
မျက်ခမ်းစပ်သော်၊ ပလပ်ပျောက်ပြေ၊ ချမ်းသာလေအောင်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၇၀

၃-နယရာသီကျမ်း

ရေတကျည်းရွက်၊ဟင်းခါးချက်၍၊မြိန်ရှက်သောက်ရာ၊ရင်ဘတ်  
နာမူ၊ဆပ်ပြာရေကြည်၊သောက်ရမည်တည်း၊ပေါက်သည်  
အသမာ၊နာသော်စွန့်သည်၊ကျည်းမြူမြစ်သောက်၊စမြင်း  
ခြောက်၍၊ဝမ်းပေါက်စေလို၊ခိုင်သည်ဆိုမူ၊အချိုထန်းလက်၊  
ဝက်သားချိန်ညီ၊တဆယ်စီကို၊ဆား၊ဆီကောင်းမွန်၊ကြက်သွန်၊  
ဝရတ်၊ခပ်ချက်ပြုတ်၍၊မြိန်နှုတ်စားစေ၊တတွေမူလည်း၊  
ဝမ်းချုပ်တည်းသော်၊မန်းကျည်းမှည့်၊ဆား၊ထန်းလျက်  
အားဖြင့်၊သုံးပါးကျပ်စီ၊အချိန်ညီအောင်၊ဆီလည်းတကျပ်၊  
မှန်မှန်ခပ်၍၊နပ်နပ်နောတေ၊မျှစေနှစ်သုံး၊ဆီးကင်းလုံးသည့်၊  
ကုထုံးတလည်၊သူဝယ်သည်လျှင်၊သရည်စွဲ၍၊တကွဲတွဲသော်၊  
ရပ်စဲစေချင်၊ရှောင်တခင်တည်း၊မစင်၊လက္ခာ၊တပုံးပါးသာ၊  
မီးဖုတ်မြာနှင့်၊လျှာကိုသုတ်ပွတ်၊လည်ကုပ်ညွတ်သော်၊ဝသ  
ဝရော၊နောတွင်ဌေးနုတ်၊လုံးရေထုတ်၍၊အဟုတ်ရှိန်းခို၊နှစ်ကို  
ကျောက်ထက်၊ကြိတ်ညက်သိမ်မွေ့၊တောင့်၍ကားလေ၊လိုခါ  
ရေနှင့်၊ဖျော်ထွေကပ်က၊ကြက်ခြေစ၍၊ခပ်ထပြီးနောက်၊  
ခါးဆစ်ရောက်၊အောင်၊အောက်သို့ဖြောင့်ဖြောင့်၊သက်အောင်  
၍ဆွဲ၊သားရွှေခဲသည်၊တောင့်မြဲလည်ကုပ်၊ဖြောင့်တန်း  
တည်း။

## ၆-မီးတွင်းမီးယပ် သောဆေး

မီးယပ်ကိုယ်အေး၊မယိုဆွေးကြောင့်၊ဆိုမေးမရ၊ကြောင့်ကြ  
တွယ်ပင်၊မီးတွင်းတွင်တော်၊မိသလင်၊ဒန့်သလွန်၊ကောင်းမွန်၊  
နန္ဒင်း၊ကျပ်စီသွင်း၍၊ဤယင်းသုံးကျပ်၊ဆီသုံးကျပ်နှင့်၊  
တက်စပ်မွေဖျော်၊သုံးတော်ဝေမှု၊တစုကိုတိုက်၊ကိုယ်၌နှစ်ဖုံ၊  
သုတ်လိမ်းကုန်မှ၊မြဲတော့လုံစေ၊ပုံသေချမ်းသာ၊ကိုယ်ရောင့်  
နာသော်၊ဆေးမှာမခက်၊ဉာဏ်ချင့်တွက်၍၊ခတက်အခေါက်၊  
မြောက်ဆိပ်အမြစ်၊တူးသစ်နံ့ရှိန်း၊နန္ဒင်းစိမ်းနှင့်၊သွေးလိမ်း  
စေရာ၊သွားမှည့်ကနစို၊ကမ်းပြုရေစီး၊ရောဂါကြီးသော်၊ကွမ်းသီး

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပကိဏ္ဍကကဏ္ဍ

၁၇၁

မီးခွေး၊ ရှားစေး၊ ကွမ်းရွက်၊ ချိန်လီတက်၍၊ ကြိတ်ညက်ဖြိုးဆို၊  
ဇီးခေါက်ကိုလည်း၊ ကျိ၍ဖန်ရည်၊ ဆေးရမည်တည်း၊ တတည်  
ကိုက်သွား၊ သွားပိုးစားသော်၊ မနားကျီးငှက်၊ ထန်းရွက်ငယ်တွင်  
(၉၂-ဟယ်ကြက်သုက်၊ နှင့်အကြားနှင့် နှင့်အကြားကို ဘုရား  
သိတော်မမူလော့) ဟူသော မန္တန်၊ မှန်မှန် ရေးရှောင်၊  
နားရွောင်းလိပ်ဝတ်၊ ဝမ်းစပြုတ်သော်၊ တမတ်ဆေးဖြူ လေးတူ  
ဗုဒ္ဓိ၊ ကာရဝိနှင့်၊ နိကုဋ္ဌိပစာ၊ သွေတာ၊ ဆားငန်း၊ ကြက်သွန်  
ဖြူလှော်၊ လေးတူဘော်၍၊ ဝယော်ထောက်ဆ၊ နံနက်ညဝယ်၊  
ချမ်းမြေ့အေး၊ ရေခွေးနှင့်တိုက်၊ ရေဥချိုးမှား၊ ဖျားသော်  
တကြောင်း၊ နံလှောင်းညောင်စော်၊ နံသော်ဘလီ၊ ရာသီဆေးရင်း  
နန္ဒင်းနှစ်လေး၊ ရေခွေးခွေးနှင့်၊ တိုက်ပေးသောက်ဘိ၊ မျက်စိဥသီ  
မှန်မီမမြင်၊ ခွေးခြောက်လျင်မူ၊ ရှစ်ချင်ရှေးလီ၊ ဆေးရာသီနှင့်၊  
နှမ်းဆီတကျပ်၊ တဝါးကိုလှပ်၍၊ လိမ်းသပ် ခွေးအောင်း၊  
ရက်ပေါင်းစစ်ခွေး၊ မထွက်သေးသော်၊ သုံးလေး ငါးခြောက်၊  
ရက်မြောက်ပစေးသွေးညီလေလိမ့်၊ တထွေဘိန်းပြ၊ ကိုယ်ရောင်  
စွဲသော်၊ တပဲဆေးညီ၊ ဆီမူတကျပ်၊ ဖျော်စပ်အုပ်လိမ်း၊ မငြိမ်း  
နေနှင့်၊ ခွေးအောင်းချိန်တွင်၊ ဝါထိန်နန္ဒင်း၊ မြတ်ဆေးရင်းနှင့်၊  
အတွင်းဌာန၊ ဆေးချက်ပြီဟု၊ မိန့်ဟတော်မူ၊ မြတ်ဘုန်းလှသည်၊  
ညက်သုရိယ စက်ဝန်းတည်း။

## ၇-ကျောက်ရောဂါ

ကျောက်ပေါက်မည်မှာ၊ သင်္ချာပြီ၊ ဖျားရက်ရှိမူ၊ အာဗိမရီး၊  
မိုးနံဟူသည်၊ နှစ်မြစ်ရည်မှာ၊ ရာသီဖြူဆေး၊ ဖျော်ပေးသုံးရက်၊  
ထနံနက်တည်း၊ ဝမ်းခက်မူဆား၊ ခက်မမှားရှင့်၊ လေးပါး  
ရက်ကြာ၊ ရှိခါတမူ၊ ကျည်းဖြူမနိဩ၊ လောင်းဆင့်နှောလော့၊  
အဋ္ဌနှောရက်တွင်း၊ ကျောက်တင်းဆောင်ထွေ၊ နာလှချေမူ၊ ည  
နေဝင်ကျော်၊ ချိန်ရောက်သော်လျှင်၊ မည်ခေါ်မရီး၊ မိုးနံအမြစ်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၇၂

၃-နယရာသီကျမ်း

ထိုဆေးနှစ်ကို၊ သစ်သစ်သွေးယူ၊ ဇီးဖြူသီးလောက်၊ မျှစေ  
သောက်၍၊ ကျောက်ကင်းပြယ်လျှင်၊ အပူစင်မှ၊ ရေတွင်ချိုးပက်၊  
ခုနစ်ရက်နှင့်၊ ငှက်ရက်အတွင်း၊ ကျောက်ကင်းထူးဖျား၊ ခြားနား  
မနာ၊ ရှိသည်မှာမူ၊ ခါးချဉ်၊ သရက်သီး၊ ယဉ်မှီးဆက်သွင်း၊  
ကျောက်ပေါက်တွင်းတွင်၊ ဝမ်းဆင်းလျှင်လည်း၊ ယခင်မရှိ၊  
မိုးနံ့အမြစ်၊ ထိုဆေးနှစ်ကို၊ ပြစ်ပြစ်သွေး၍၊ ရေခွေးနှင့်မှီ၊  
မြတ်ရာသီဟု တာလီဆေးရင်း၊ နန္ဒင်းတပုံ၊ စမုန်နက်၊ ထုံးလေးပါး  
လုံးကို၊ စုရုံးညီမျှ၊ ထိုတပါးထက်၊ သုံးဆကျပ်ခိုး အချိန်တိုးသော်  
အကျိုး မှာကား၊ မသာမဒီ၊ နာ ဝီ ကို၊ နှမ်းဆီနှင့်လျက်၊  
ရေကျက် နွေးသောက်၊ စကားဘောက်၍၊ ပတောက်ပရစ်၊  
ရှိသည်ဖြစ်မှ၊ ဆီးမြစ်အရည်၊ ယင်းသည်ဆေးနက်၊ နေမွန်း  
ချက်တွင်၊ ဖျော်လျက်တိုက်လေ၊ မီးနေသူမယ်၊ ခြောက်သွယ်  
ပြစ်လွင့်၊ မီးတပွင့်ကို၊ ပွားဆင့်အမြင်၊ အမူးထင်သော်၊ ယခင်  
နက်ဆေးဆီနှင့်သွေး၍၊ ရေခွေးတိုက်မှ၊ ငြိမ်းလိမ့်ဟူ၏၊ ဝယ်သူ  
ဝမ်းပုပ်၊ ပိုးသံတုတ်နှင့်၊ လေချုပ်မလွှဲ၊ ဝမ်းပြည့်မိုက်စု၊ ရှိသည်  
ဟုသော် ဆေးဖြူချိန်အေး၊ ဆေးဒန်းခွေးကို၊ ကြိတ်ရေးညက်စွာ၊  
ရိပ်ဆာယာတွင်၊ လဲဝါစေခန့်၊ လုံး၍ဖြန့်မှ၊ သန့်သန့်ဆီဖျော်၊  
ပေးခွံသော်လျှင်၊ ဝေရော်မရှိ၊ ပကတိကြောင့်၊ မွေးမိခင်မှာ  
ဝမ်းပန်းသာ၍၊ မျက်နှာမိန်၊ နှိုင်းတူချိန်သည်။ ပုဏ္ဏားလ  
ငွေစန်းတည်း။

## ၈-အိပ်စက်မပျော်ခြင်း သောဆေး

အိပ်စက်မပျော်၊ မခမ္ဘသော်မှ၊ ပင်ပေါ်ဆွတ်ခူး၊ ညှန်ဖူးစီစီ၊  
မယ်ဇလီတခု၊ သီးနုထွားထွား၊ ကြက်ဟင်းခါး တလည်၊  
ဆီကျက်ထည့်၍၊ ကြိုက်သည့်လက်သုပ် ခြံနုတ်စားစေ၊ ဧဟောင်း  
သောရေသည်၊ အကြေမသက်၊ အနေခက်သော်၊ လက်ဘက်  
ပုပ်ရည်၊ မရှည်သောက်မှ ရေစိမ်ရရှင့်၊ ထိုမှတတန်၊ လေလွန်  
ဝါယော၊ ရှင်နာပြောမှ၊ သင်းဘောရွက်ကို၊ အရည်ကြို၍၊ အချိ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပက်ဏ္ဍကကဏ္ဍ

၁၇၃

ထန်းလျက်၊ ပြက်ခါနွေးနွေး။ သောက်စေပေးလော့။ သွေးကင်း  
လွန်ကဲ၊ ကိုက်ခဲထူးလည် ထုံကျည်သည်ကို၊ ထန်းရည် ထန်းလျက်၊  
နှစ်သက် ကောင်းမွန်၊ လေကင်း လွန်၍၊ ကေနိ ယားခါ၊ ကန်  
ကလာနှင့်၊ တမာ၊ ကြက်ဟင်းခါ၊ ချက်စားပစေ၊ သည်းခြေ  
ကင်းလွန်၊ ဖြစ်ဟန်တလွယ်၊ သမ်းဟယ်မှူးဝေ၊ ရောက်မြန်ထွေ  
သော်၊ စားစေကင်ပွန်း၊ ချင်းပေါင် ညှိန်းရှင့်၊ အစွန်း လွန်ရိပ်၊  
သလိပ်ကင်းလျှပ်၊ မငြိမ်ဝပ်ကြောင့်၊ ပူစပ်ပူလောင်၊ အနာဆောင်  
သော်၊ ငြိမ်းအောင်ထန်းလျက်၊ ရှောက်သီးဘက်၍၊ ပေးဆက်  
စေသွင်း ပုပ်ကင်းလွန်ဘိ၊ မျက်စိဝေ သည် မှန်မကြည်ဘဲ ဦးယည်  
လေးသော်၊ မန်ကျည်းဖျော်နှင့်၊ သင့်လျော်လှစွာ၊ အာကာသ  
ကင်း၊ လွန်ခြင်း၌ကား၊ နားသိုလေထွက်၊ မျက်စိကျယ်မည် သိုဖြစ်  
သည်၍၊ အရည်သန္တရာ၊ ကန်ကလာနှင့်၊ ကြောင်လျှာသီးနု၊  
တခုခုကို၊ နာသူ စိတ်ကြိုက်၊ လက်သုပ်လိုက်၍၊ နှစ်မြှက်မကြာ၊  
စားရုံကာမျှ၊ မဟာဘုတ်မြွေ၊ ဆိပ်ကင်းသေ၍၊ ဖျောက်ပြေတုံ့၊  
စိတ်လုံရသည်။ ၂၂၂ မန္တန် မမန်းတည်း။

## ၉-လူပျိုနာ သောဆေး

တဏှာလောဘ ပယောဂကြောင့်၊ ငှက်သည်းစွာ၊ လူပျိုနာ  
နှင့်၊ ရောဂါတောင်ပူ၊ ဖြစ်သော်မူကား၊ ထွက်မြဲကြွကြွ၊ အနာ  
ထအောင်၊ မဆွစားသောက်၊ အစာထောက်၍၊ နောက်ပေး  
အံ့သော၊ ဆေးကို ဟောအံ့၊ ကလော၊ ချေးသွင်း၊ လေးညှင်း  
ပွင့်ညို၊ ဇာတိမြိုလ်၊ ပြတား၊ ငါးပါးမူစီ၊ ဆဲနှစ်လီလျှင်၊ ရာသီ  
ဆေးညက်၊ တမှူးဘက်၍၊ ထန်းလျက်နှင့်တော၊ ရက်ရေသတ္တ ဆီး  
ကင်းမျှလောက်၊ ညနံနက်မျှ၊ ရက်ထက်ပိုမျှ၊ ကနခိုစေ၊ လောင်း  
ဝမ်းရွှေလိမ့်၊ ချမ်းမြေ့ငြိမ်းအေး၊ မပျောက်သေးသော်၊ ထိုဆေး  
မလွဲ စားမြဲစားစေ ဝမ်းနုတ်လေလော့၊ တထွေလုံးပု၊ နာမိန္ဒကို  
ငြိမ်းမှုအမှန်၊ ပြည်ပေါက် မြန်အောင်၊ တင်ရန် ဆွေးကား၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၇၄

၃-နယရာသီကျမ်း

နှားချေးထန်းလျက်၊ နှစ်ပါးဘက်၌၊ ကြိတ်ညက်အုံ့မှ၊ ပေါက်  
လွယ်ကူလိမ့်၊ ဆီပူယမ်းမီး၊ အလောင်ကြီးသော်၊ အုန်းသီးထံ  
အေး၊ ဝါးထွေးမေတ္တ၊ ကုန်းရည်လည်းသောက်၊ ပွေးညှင်း  
ပျောက်နှင့်၊ နားပေါက်ပြည်ယို၊ ကိုယ်နုနာဝံ၊ တင်းထိပ်စွဲကို၊  
မှီဝဲလိုရှောင်းချမ်းသာကြောင်းကား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ လေးညှင်း  
နွယ်နွင်းနှင့်၊ ချင်းချောက်မှန်စွာ၊ ဆေးလိင်ပြာက၊ သတ္တဝါ၊  
ဘေသဇ္ဇဟု၊ မည်ရသင်ရှား၊ ခုနစ်ပါးမှာ၊ နှောထားပေါင်း  
ဘော်၊ ကြိတ်ပြီးသော်လျှင်၊ ဆီဖျော်နှေးယောင်၊ ချက်ပြီးနောင်မှ  
ကြက်တောင်နှင့်သာ၊ သုတ်ကျပ်ရာ၏၊ မီးမှာနေမှိုက်၊ မီးပြင်း၌  
လျှင်၊ ခေါင်းကိုက်သံမှ၊ သတ္တရမှ၊ တမ္ဘလတမ္ဘလာ၊ ဆေးနှစ်ဖြာ  
ကို၊ မကြာလက်ဝင်း၊ ချက်ခြင်းပွတ်ရုံ အကြင်သူတို့၊ လေပူထခြား  
ဆား၊ စမုန်နက်၊ ကြိတ်ညက်ခွေးဘော်၊ ပုန်းရည်ဖျော်၍၊ သောက်  
သော် သက်သာ၊ ရင်ပတ်နာသော်၊ သမ္ဘရာရည် ဆီကြည် များ  
အောက် ဆား ကျက်လှော်၊ မျှသုံးဘော်ကို၊ ဇွန်းကော်ရုံတန်၊  
ညပြန်နံနက်၊ ပျောက်သာသောက်၊ ကြက်ညာရောက်မှ ဆူးပေါက်  
ဟင်းနု၊ ထန်းမိုရ်ကို၊ ပြာပြဆားချက်၊ ချိုထန်းလျက်နှင့်၊ ချိန်စက်  
သုံးထွေ၊ ကြိတ် ပေါင်းစေ၍၊ ခွံလေအာနံ၊ ရွေးဆံကြီး၊  
ဆီးကင်းပမာ၊ ဆင်ခြင်ရာသည်၊ သူနာအင်နှင့် ရှယ်မှန်း  
တည်း။

## ၁၀-ဝမ်းကျရေငတ် စသောဆေး

ဝမ်းကျနည်း၊ ရေငတ်သီးသော်၊ မန်ကျည်းမှည့်ကို၊ ထန်း  
လျက်ချိုနှင့်၊ သောက်မျိုစေပေး၊ တရားထိုမြို့၊ ထက်သို့ဆန်အန်၊  
ရေငတ်လွန်မှ၊ ပူပန် ရေကျက်၊ ဆူပွက်ပွက်တွင်၊ ကြိတ်ညက်  
အင်တေ၊ ခတ်အေးစေမှ၊ ထိုရေပေးကမ်း၊ ပိတ်ဝမ်းလွလာ၊ ဖြစ်သူ  
မှာမှ၊ သမ္ဘရာ၊ ဆား၊ ဆီ၊ ဒေါ်လီဖျော်တိုက်၊ ဦးယည်းကိုက်သော်  
သမိုက်ကျော်မည်၊ ဖရုံရည်နှင့်၊ ဖျော်သည့် မှန်လှ၊ ကပ္ပရကို၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပကိဏ္ဍကကဏ္ဍ

၁၇၅

သီသခဲမှ၊ နေပူမရိပ်၊ အတန်အိပ်မှ၊ ထိပ်သို့ ပေါက်အောင်၊  
ရက်တောက်နှင့်သာ၊ မှတ်လိုက်ပါမူ နှာကသွေးဆင်း၊ ပျောက်  
လွင့်ကင်း၏နားပင်း၊ နားအူ၊ ကြောင်မီးကူနှင့်၊ နည်းတူမရှောင်  
ဇောင်ချမ်း အမြစ် ရရာတစ်ကို၊ ဆီသစ်နှင့် သွေး၊ မနွေးလျှင်  
အောင်ကြက်တောင်နှင့်မူ၊ ကျပ်စေသတည်း၊ တနည်းကြောင်  
လွှာ၊ သမ္ပရာလက်သုပ်၊ မြိန်နှုတ်စားတွယ်၊ ချမ်းသာလွယ်၏၊  
သူငယ်မျက်စိ၊ ဖျားမရှိတဲ၊ မှိတ်ဘိသည်ဆို၊ မစွင့်လိုမှ၊ ထိပ်ကို  
ရေလောင်း၊ ရင်ခေါင်းနာခြင်း၊ လွန်ထန်ပြင်းသော်၊ ကြက်ဟင်း  
ခါးရွက်၊ ချက်ရည်ပူပန်၊ ဝပန်းကန်၌၊ ဆားငန်ထန်းလျက်၊  
မတ်စီတက်၍ ချက်ခြင်းသောက်ဆို၊ တုန်ဖျားကိုလည်း၊ ထိုဆေး  
ပင်မှီး၊ ကြိုထိုးကြီးသော်၊ အသီးဇာတိပြုလ်၊ တဖူးကိုလျှင်၊  
ဖျားချိုတမတ်၊ နှောလတ်ကြိတ်ကြေ၊ လျက်ပစေလော့၊ တထွေ  
တထူး၊ တဖူးမှန်စွာ၊ ကပ္ပရာနှင့်၊ ဒိဋ္ဌိမှာဒေဝီရင်း၊ တမတ်  
ချင်ကို၊ သစ်လင်းဆေးအိုး ဆေးတံထိုး၍ အခိုးရှုစေ၊ ပျောက်  
ပြေကြိုတက်၊ နည်းတူချက်ကား၊ ထန်းလျက်တကျပ်၊ လက်ပတ်  
နှစ်မူ ချိန်တူနယ်ကာ၊ ရတနာမြတ်၊ သုံးလူ နတ်ကို၊ ရည်မှတ်အညီ  
သုံးစုလီမှ၊ တနာရီခြား၊ သုံးကြိမ်စားလော့၊ ဆားပါဆဲလေး၊  
ကန်ချုပ်ဆေးကို၊ မြဲသွေးဇာတိပြုလ်၊ အရည်ညိုနှစ် သောက်မျှ  
တသီး၊ ခွက်ခြင်းပြီးသည်၊ ကြိုကြီးကုပုံ တခန်းတည်း။

## ၁၁-မီးတွင်းကိုယ်ရောင် သောဆေး

မီးတွင်းမီးပြင်၊ ရောင်လျှင်ဘောမူ၊ ရေခွေးပူနှင့်၊ ဆေးဖြူ  
လောဏ၊ နံနက်ညတည့်၊ ဟလိဒ္ဓယူ၊ ဆားဆေးဖြူနှင့်၊ လေးတူ  
နေ့ကို သောက်မျှချွေးအောင်၊ နည်းတူကြောင်းကာ၊ ငရုတ်  
ကောင်းယဉ်၊ ရှောက်ချဉ်အရွက်၊ ချိန်စက်ကြိတ်ပြီး၊ ဆီးကင်း  
ခန့်မျှ၊ ရူပကာယေ၊ တခြမ်းသေကို၊ ရေခွေးနှင့်သောက်၊ ပထိုင်း  
တောက်၍၊ သွေးပေါက် အန်ထွေ၊ ရူးမပြေသော်၊ စားလေ



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၇၆

၃-နယရာသီကျမ်း

မြန်နှုတ်၊ မဲခြောက်ဖုတ်တည်း၊ လေယုတ်ညံ့သက်၊ မြွေလက်  
သေသော်၊ ဝဲလှော်ကွဲသား၊ စသည်များကို၊ စားစေပြီးနောက်၊  
သုံးချက်မြှောက်သော်၊ လောက်သောက်ရေစိမ်း၊ မငြိမ်သွေးပျက်၊  
မတိမ်ကော်သော်၊ မခက်လေသေး၊ ကန့်ချုပ်ဆေးဟု၊ ခတရသမ္ဘာ  
နံ့သာနီရည်၊ ဆောင်ရမည်တည်း၊ ပန်းသည်ကြက်ညွှာ၊  
သုဝယ်နာမု၊ ဓုဠာရှစ်ရွှေ၊ လေးဆထန်းလျက်၊ ကြိတ်ကြေညက်မှ  
ရွေးဝက်တခြမ်း၊ ပေးကမ်းလျှင်အနံ့၊ ငြိမ်းမြဲမှန်၏၊ ခက်ထန်  
ရှည်ကျန်း၊ ဝမ်းခိုင်လွန်းမှု၊ ကင်ပွန်းအသီး၊ မီးဖုတ်ကြိတ်စေ၊  
ဆီနှင့်တေ၍၊ အကျောတချု၊ တနည်းမူကား၊ ဟိဂုံလောဏ၊  
ရွေးတော်မူကို၊ ကြိတ်ထမျှသောက်၊ ဝမ်းသွားမြောက်လိမ့်၊  
နာပေါက်ရောင်သည်၊ မန်းရည်ပြင်သို့၊ ထွက်မကြံသော်၊ ထန်းနို့  
ပြာ၊ ထုံး၊ ဆပ်ပြာသုံးကို၊ ရွေးလုံးခန့်တင်၊ ချောင်းဆိုးလျှင်မူ၊  
ဆင်သမန္တယ်၊ ထိုဝယ်စမုန်နက်၊ သိန္ဓောဘက်၍၊ ကြိတ်ညက်  
စားရာ၊ သွားနာစမုန်နက်၊ ယမ်းစိမ်းကော်မှ၊ ညက်စေ၍သိပ်၊  
မြှီးပွတ်နိုင်သော်၊ ငြိမ်းချိပ်သာကြည် ရှင်လန်းတည်း။

## ၁၂-ဝမ်းသွေးလွန် သောဆေး

ဝမ်းသွေးလွန်မြောက်၊ ရောဂါ ရောက်သော်၊ အခြောက်  
ထမင်း၊ လှော်သင်းသင်းနှင့် နိုင်းချင်း ထန်းလျက်၊ တက်၍  
စားစေ၊ တထွေသွေးသွန်၊ စားစေညွှန်မူ၊ ကောင်းမွန်ဇီးမြို့  
သီးသီးဟူ၏၊ သွေးမူ အနံ့မည်၊ ကြံရည်၊ သကြား၊ နယ်ပြား  
ပေါက်ပေါက်၊ စားသော် ပျောက်လိမ့်၊ မိုးသောက်ရွှေ၊  
ကုတ်ယားဥသော် လက်မတဆစ်၊ ဘုမ္မရာဇ်ကို၊ ဆီသစ်နှင့်သွေး  
မနွေးဝမ်းမှာ၊ လိမ်းပြီးခါမှ၊ အောက်ခွံရထိ လိမ်းဘိသုတ်နယ်၊  
နည်း တသွယ် ကား၊ ကျားစွယ်လည်းတစ်၊ ရွေးဖြူ မြစ်နှင့်၊  
ဆေးနှင့်ကိုလိမ်း၊ တုတ်သံငြိမ်း၏၊ ခပ်သိမ်းသသု၊ ခေါင်းကိုက်  
မူကားလွယ်ကူမကြာ၊ ထိပ်မှာ ဆီလောင်း၊ နည်းကောင်းတထွေ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဝ-ပတိဏ္ဍကကဏ္ဍ

၁၇၇

ရွစေနှင်းလွှော်၊ သင့်လျော်ခြင်း၊ နှားသားမီးဖုတ်၊ ပြင်ထုတ်  
လေနည်း၊ ဝမ်းကိုက်သည်းသော်၊ ကျည်းကျည်းနာဆုံး၊ ထုံး  
ကျက်တက်ရည်၊ ကြည်ကြည်တိုက်တီး၊ မျက်စိတိမ်စွဲ၊ ကျွဲသည်း၊  
ကြက်သည်း၊ နှစ်နည်းရရာ၊ ဘွေရှာစားရိုး၊ ကြုံကြီးထိုးသော်၊  
သစ်ကြပိုး၊ ဆားပါ၊ သွေးရွှံသာလျှင်၊ သွာကိုပွတ်သုတ်၊ ပဆုပ်  
ခေါ်တွင်၊ ကျောလက်ပြင်ဝယ်၊ နာကြင်ဘိစီး၊ ဇီးဖြူသီးကို၊  
ကြိတ်ပြီးသော်အံ့၊ နုတ်ပိန်ပျောက်၊ ရင့်ချိန်ရောက်မှ၊ သောက်  
ဆေးလျော်စွာ၊ တိုက်ပေးရာ၏၊ အနာဝကို၊ စားစေလိုသော်၊  
စိုင့်ကြိတ်ညက်၊ မရိုးရွက်ကိုအံ့လျက်ထားတင်၊ မန်းရောင်လျှင်မှ၊  
လယ်တွင်ကန်စွန်း၊ ဟင်းသောက်ညှင်းလော့၊ ရှည်ကျွန်းမြင့်မြို့၊  
ပန်းနာစွဲသော်၊ ဆေးပုလဲမြစ်၊ တဆစ်တိုင်းလျက်၊ ချီထန်း  
လျက်နှင့်၊ ခုနစ်ရက်ချို့နောက်ကိုမလွဲ၊ ဆေးပုလဲ၊ ပြုချေး၊ စုဝေး  
မပြား၊ စပါးကြီးသည်းခြေ၊ ပါစေဘိန်းဘက်၊ မူးစီးစက်ရွံ့၊  
ကြိတ်ညက်စွာလှ၊ တရွေးမျှလောက်၊ ညနံနက်ဝယ်၊ မျိုငြိမ်း  
လွယ်သည်။ ။ ဆိုဘွယ်မရှိ စွာလွန်းတည်း။

## ၁၃-ချောင်းဆိုးရောဂါ ဝသောဆေး

ချောင်းဆိုးရောက်မှ၊ ပေါက်ဖြူမြစ်ရင်း၊ နှင်းစိမ်းမီး၊ အံ့ပြီး  
မှထည့်၊ မန်ကျည်းမှည့်၊ ဆား၊ လေးပါးလေးတု၊ လျက်စေဟူ၏၊  
ပန်းရူကြက်ညှာ၊ ချောင်းဆိုးခါ၌၊ သူနာကြီးငယ်၊ မရွေး  
ချယ်ဘဲ၊ ပျားငယ်ရေမှန်၊ ချေးသီးဆံနှင့် မြန်မြန်ကြိတ်ရွံ့၊ ကလိမ်  
စေလောက်၊ တနေ့တခါ၊ သူငယ်မှာမှ၊ ပမာဏရွေး၊ သုံးလေး  
ငါးလုံး၊ မျိုစေသုံးလော့၊ ကျောက်ထုံးငန်ငန်၊ ခံညှင်းဆံမှ၊  
တတန်မီးသင်း၊ နိုင်းချင်းချိန်စက်၊ ကဲဆတက်ရွံ့၊ ထန်းလျက်နှစ်ချီ  
ကြိတ်မျှမှီက၊ ရိနီ၊ ရိဖြူ၊ ဆီးအောင့်သူတို့၊ လွယ်ကူငြိမ်းမြောက်၊  
နာတုံရောက်မှ၊ တောက်ခေါက်၊ ဥမွန်း၊ တနည်းညှင်း၏၊ ချုပ်လွန်း  
သောဆီး၊ ပိတ်တန်ဆည်းသော်၊ စပါးကြီးသည်းခြေ၊ ပါစေ



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၇၈

ဥပနယရာသီကျမ်း

ရုက္ခခြမ်း၊ ကွမ်းရွက်ရည်ဖျော်၊ မဂ်ဝပေါ်ကို၊ အလျော်သစ်စွာ၊  
ကွမ်းရိုး၊ ညှာနှင့်၊ အသာထိုထား၊ ကြာရှည် လျားအောင်၊  
ချမ်းဖျားဆောင်းတွင်း၊ လွန်ခံပြင်းသော်၊ ချင်းပတ်ကော၊ ဆား  
သိခန္ဓာနှင့်၊ နက်ကြောစမုန်၊ ပါတုံ ခဟဿကိုင်း၊ တုပြိုင်းငါးဖြာ  
သောက်စေရာရှင့်၊ ခဝသာဒိက၊ မည်ရခေါ်ဆို၊ ဆေးမြတ်  
ထိုတွင်၊ ချင်းကိုပယ်နုတ်၊ ငရုတ်နှင့်ဖေါ်၊ တနည်း လျော်၏၊  
ကန့်ကော်ကြက်တက်၊ ခမ-ဘက်၍၊ ထွင်ဘက်သုမ္မာ၊ သွေးကာ  
သုတ်လိမ်း၊ ရွက်စိမ်းမယ်ဇလီ၊ ကန့်ချုပ်နီသွင်း၊ ချင်းစိမ်း၊ စရို၊  
လေးပါးကိုလျှပ်၊ ပြုတ်ကျိ၍ပေး၊ သွေးဖျက် လေဘက်၊ မအိပ်  
စက်သော်၊ ချက်ခြင်းငြိမ်းဘိ၊ သောဠှိ၊ ဟလိဒ္ဓ၊ စိတြ၊ ပဇာ၊  
လေးဖြာညီမျှ၊ စတုသမ၊ တွင်မည်ရ၏၊ သေမှပိတ္တေ၊ ဖျားယှဉ်  
ချေသော်၊ သောက်စေပါစဉ်၊ ကျိ၍ယှဉ်ဟု၊ ဆေးပညာရှိ၊  
အာစရိသည်။ ။ သာတိန္တရ်ရှေ့ ချိခွန်းတည်း။

## ၁၄-ခွေးရူးပြန်ဆေး

ခွေးရူးပြန်သော်၊ ကုရန်မခက်၊ ခေါက်ခတက်ကို၊ ချက်နှင့်  
တိုင်းရာ၊ အောက်ပင့်ခွါလျက်၊ ဖွတ်ခါစင်သည်၊ ဆန်တပြည်ကို၊  
ရေကြည် ပြီးမောက်၊ ရွက်အိုးလောက်နှင့်၊ သွန်မှောက် ဆေး  
ကြော၊ ဆန်ရည်နှော၍၊ သွေးသောဆေးရည်၊ အေးသည်စိုစွတ်၊  
မပြတ်ပယ်ကာ၊ ရွက်ဩဇာမှ၊ သင်္ချာရေတွက်၊ ခုနစ်ရွက်ကို၊  
အောက်ထက်စေ့စပ်၊ ပြန်လှန်ထပ်၍၊ လျှပ်လျှပ်ဆုလှယ်၊ ဖျားရင်း  
ပယ်လက်၊ ပွတ်နယ်နှာတွင်း၊ အနံ့သွင်းသော်၊ ချက်ခြင်းသမ္ပဇဉ်  
သတိယှဉ်လိမ့်၊ စိတ်ယဉ်ကျေးကာ၊ တိုက်ဆေးမှာကာ၊ မဟာ  
ဝဖြူ၊ ထိုတူခွေးတောက်၊ ပေါက်ပန်းဖြူတစ်၊ ဤသုံးမြစ်ကို၊  
ခပ်သစ်မကြည်၊ ဆန်ဆေး ရည် နှင့်၊ လှည့်လည်ကာသွေး၊  
ထိုသည့်ဆေးကို၊ ရှေးသုံးဘူးဟောင်း၊ မြေ င လောင်း မြင့်၊  
တစောင်း လက်ပြန်၊ တိုက်ပြီးတွန့်မှ၊ ဆက်လှန် ခေါင်းပေါ်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပက်ဏ္ဍကကဏ္ဍ

၁၇၉

ကျော်၍ရကား၊ ခွေးကိုက်ရာကို၊ ကျောက်မှတ်တပ်သည်၊ ဆေး  
ရံည်နှင့်ပွတ်၊ ရောဂါလွတ်၏၊ မခွတ်ပုံသေ၊ မထူးထွေသည်။ ။  
မသွေးသောင့် မယွန်းတည်း။

## ၁၅-မီးဘွားလွယ်ခြင်း သောသော

သူမြတ်ဆရာမိန့်ခဲ့မှာသည်၊ လော-စာအရ၊ ထုတ်နုတ်ပြီပိဋ်  
မိန်းမတို့ဝယ်၊ မဘွားလွယ်သော်၊ သားငယ်မကြာ၊ ဘွားမြင်  
လာအောင်၊ တမာခက်ကို၊ သွေး၍မျှလော့၊ ထိုမှတခန်း၊ ပေါက်  
ပန်းဖြူမြစ်၊ ကိုးလမြစ်မှ၊ စင်စစ်လက်ဝဲ၊ ဆယ်လယ်မှ၊ ကိုင်ခွ  
လက်၊ ဘွားမြင်ရှာလိမ့်၊ နို့သားခေါင်းပါ၊ မထွက်ငြားသော်၊  
နှားသားရောယှဉ်၊ ချဉ်ပေါင်နီဟင်၊ ချက်ခြင်း သောက်စေ၊  
စိန်စားနေသော်၊ မသေတိုလော့၊ လုပ်ဆောရွားရွက်၊ ကန်စွန်း  
ရွက်နှင့်၊ ဟင်းချက်သောက်စေ၊ မပြေတိုလော့၊ ဉာဏ်ထိမ်  
ကော၍၊ သဘောမှောက်မှာ၊ ဘိမ်းဝမ်းလားသော်၊ ကြွက်သား  
ပြုတ်ညှော်၊ ရေကြည်ကန်စွန်း၊ ချွန်းချွန်းအရွက်၊ နှစ်ပါးဘက်၍၊  
ဟင်းချက် သောက်စေ၊ တထွေသွေးသွန်၊ ရာသီလွန်သော်၊  
ကောင်းမွန်လုံးကြီး၊ မီးဖြူသီးကို၊ စားပြီးရေချိုး၊ ချောင်းဆိုး  
သူမှာ၊ လွှစာမှုန်ညက်၊ ဟင်းခါးချက်၍၊ မြိန်ရှက်သောက်သုံး၊  
အူဆုံးဆန်းထူး၊ ထွက်လွန်ကြွေးသော်၊ ပျော့ဖူးရှောက်သီး၊ စပ်ဒီး  
နှောကာ၊ သမ္ဘရာရည်၊ သုပ်သည်ကိုစား၊ ဝမ်းလားအန်ထွေ၊  
ရင်လေလုံးတက်၊ ခက်သော်ရေနံ၊ ဆီတေလံနှင့်၊ လိမ်းကျံဘဝါး  
ထိုခြေဖူးကို၊ မီးနားမှာကပ်၊ ကျောက်လည်းဝင်မှ၊ ဆောလွင်  
အုန်းသီး၊ ယူပြီးအမှန်၊ တလုံးဆံကို၊ ဉာဏ်တန်၍ပေး၊ သွေးကင်း  
ရောက်လည်း၊ ခေါင်းကိုက် သည်းသော်၊ မန်ကျည်းနှင့်ဆား၊  
နှစ်ပါးကိုရှု၊ သူငယ်ဝမ်းမှာ၊ သံရှိပါမှ၊ မြင်းခွါကိုသွေး၊ ဆေးဒန်း  
နှင့်တိုက်၊ ဝမ်းပိတ် ကိုက်သော်၊ ကောင်းမြိုက် ထန်းလျက်၊  
ဆားနှင့်တက်၍၊ မျက်မျက်စားဟု၊ နားမှာအူသော်၊ လွယ်ကူ



၁၇-ကျောက်စရာဂါနှင့် ဝေလျဉ်းသောဆေး

ကျောက်ပေါက်သုမှာ၊ ကျောက်ရူးပါသော်၊ သွေးကာ  
ဆေးရည်၊ တိုက်ရမည်ကား၊ ရှမ်းပြည်သင်းရူး၊ သောက်စေဦးမှ၊  
ဗူးနှစ်ဘက်ကို၊ စိုစိုလိမ်းရာ၊ ကျောက်ယားပါး၍၊ လွန်စွာ  
ဖျောက်ခြင်း၊ ယားယံပြင်းသော်၊ နန္ဒင်း၊ ကွမ်းရွက်၊ ငရုတ်ဘက်၍  
အညက်ကြိတ်ကာ၊ သုရာနှင့်တို့၊ ထိုမြို့အဟုတ်၊ ယားမဆုတ်သော်  
ငရုတ်၊ လေးညှင်း၊ ကွမ်းရွက်သွင်း၍၊ ဆိုရင်းတိုင်းဘက်၊ အရက်  
နှင့်သုတ် တနည်း၊ ထုတ်မှု၊ ရှပ်ကောင်း၊ နွားချေး၊ ပုခွေးမီးလွှော်  
ကြိတ်ပြီးသော်၊ မဖျော်ရေစက်၊ အရက်နှင့်ပေ၊ တထေ  
ဝတည်း၊ အယားသည်းသော်၊ တနည်းစင်စစ်၊ ခွေးတောက်  
မြစ်ကို၊ ရစ်စေတတ်သည်၊ အရည်နှင့်ပင်၊ တိုစေချင်၏၊ ထို့ပြင်  
ပကဲကော၊ ကျင်ငယ်နှော၍၊ ယားသောဆီကို၊ တိုစေလို၏၊  
ထိုမှတပါး၊ အယားကြီးလှ၊ ကျောက်ထလွန်ကဲ၊ အက်၍ကွဲသော်  
ရှဲရှဲမှည့်တွင်၊ အရည်လွှပ်မှု၊ စင်စင်ပြဘား၊ တမတ်သားနှင့်၊  
ငါးကျပ်ချွေ့ကိုယူ၍၊ ကြိတ်မှုညက်စေ၊ ကျွဲကျွဲရေနှင့်၊ ဖျော်သွေ  
ဝံထွေး၊ ကျောက်ဖေးကွာမှ ထကြပြန်သော်၊ ကန်ကော်မျက်နှာ၊  
မြစ်နှစ်ခြာကို သွေးကာသောက်စေ၊ တထေတသီး၊ ကျောက်  
ကွာပြီးမှ၊ မီးသိုအမှု၊ ပြန်ပြန်မှုကား၊ ငဖြူကြီးသွင်း၊ ဟင်းဆန်  
ကွဲလွှောက် ခွေးတောက်မြစ်စွက်၊ ဘူးဘက်၊ သမက၊ အမှု  
ငါးမည် ဆန်ဆေးရည်နှင့်၊ သွေးသည်ကိုတိုက်၊ ခွေးအောင်း  
လိုက်ရှင်၊ ကျောက်ခွဲပေါက်သူ၊ ကျောက်မီးဟူ၍ ပူပူပြင်းပြင်း  
ပါလာလျှင်းသော်၊ နန္ဒင်းစိမ်းတက်၊ ခွေးတောက် ရွက်ကို၊  
ညက်စေပြီးသော် နို့ရည်ပေ၍၊ ထိုရော်ထိုကျောက် အာပေါ  
ရောက်မှ၊ ဖေါက်သံပြီးလျှင်၊ ဆေးယခင်ကို၊ လျင်လျင်သုတ်လိမ်း  
ကျောက်သားငြိမ်း၍၊ ကျိန်းသည် ဆူးသည်၊ ထူးသည်အမှု၊  
မျက်စိဟူသော်၊ စီးမြူလုံးကြီး၊ သင်းညောသီးကို ဖြတ်လှီး

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၈၂

၃-နယရာသီကျမ်း

သစ်သစ်၊ ခုနစ်စီလွှာ၊ ဆင်ပြာငန့်ယမ်း၊ ပုဆိုးကြမ်းနှင့်၊ ပုံးလွှမ်း  
ပြီးလျှင်၊ မျက်စိတွင်၌၊ ဝင်အောင်ရှုကြည့်၊ ညှစ်၍ထည့်လေ့၊  
ကျောက်၏ ရိပ် မြည်၊ နိမ့်၍ လည်သော်၊ မရှည်ကျောက်မြင့်၊  
မောက်မောက်စွင့်အောင်၊ ရှောက်ပွင့်လက္ခ ၁။ မျှကြိတ်ထားမှ  
မမျှားတရား၊ ရေခွေးခွေးနှင့်၊ တိုက်ပေးရသည် ကျောက်ပေါက်  
သည်၌၊ လည်ချောင်းနာနှင့်၊ ရာဇဝင်လျှင်၊ တိလက်သာ၊ ဆေး  
နှစ်ဖြာကို၊ သုရာနှင့်ဘက်၊ သွေး၍လျက်လေ့၊ တချက်နည်းမှာ၊  
လည်ချောင်းနာသော်၊ သမင်စာဖြူမြစ်၊ ခပ်ပုပ်မြစ်နှင့်၊ ဆေးနှစ်  
ကိုသွေး၊ လျက်စေ ပေး က ကြာ နှေးမညောင်း၊ အလွန်  
ကောင်းသည်။ ။ လည်ချောင်းမပင်မပန်းတည်း။

ကျောက်လည်သောအား၊ ကျောက်လုံးပြားသော် ပေါးကြီး  
မိကျောင်း၊ ၎င်းနှစ်ထွေ၊ ထိုသည်းခြေနှင့်၊ မြွေရေလဲ၊ ကွမ်းရွက်၊  
လေးပါး၊ ညက်သော်၊ အရက်နှင့်မျှော်၊ တိုက်လွှတ်ပေါ်လိမ့်၊  
ကွာသော်စိတ်ချ၊ မပြင်းရဲဘဲ၊ ဖိုင်းကျပြန်မည်၊ လုံးဖုတည်သော်၊  
ညွှန်ရှည်နေဇာ၊ ခုနစ်ပါးအောင်၊ ခတ္တုချာဆိတ်ခူး၊ ဗူးခုနစ်ညွှန်း၊  
စွန့်သစ်နွားချေး၊ ရောထွေး ညက်ကြိတ်၊ ဆားပြက် သိပ်၍၊  
ပိတ်ပိတ်မထူး၊ ပုဝါဖြူနှင့်၊ စစ်ယူခုံညှင်၊ ခန့်လောက်သွင်းက၊  
ဝမ်းဆင်းသာမံ၊ ချမ်းသာမြန်လိမ့်၊ တတန်တလိုက်၊ မျက်စိ၌တွင်၊  
ခိုက်သည့်ကျောက်မူ၊ တိမ်စွဲမှုကား၊ ဆေးသုငယ်ချက်၊ ဆေးဒန်း  
ဘက်၍၊ ညက်စေရမည်၊ ထန်းသီးရည်ကို၊ ဖွေနည်ကြိုသွေး၊  
မရဝေးမူ၊ ရေအေးနှင့်ခပ်၊ တိမ်ပလပ်၍၊ မစင်မကျိန်း၊ ချမ်းသာ  
ငြိမ်း၏၊ ခပ်သိမ်းလူလျှင်၊ ကျောက်တိမ်မြင်လည်း၊ အမြင်မသန်၊  
င၊ ရမန်သို့၊ တိမ်အန္တရာယ်၊ စွဲငြိတွယ်သော်၊ ပင်လယ်ခရောင်း၊  
သီးပိတ်ချင်းနှင့်၊ နန္ဒင်းစိမ်းဝါ၊ မြင်းသီလာဆေးဒန်း၊ ခေါ်မှန်း  
ကြဇာပန်းဥ၊ လက်ချား၊ ဖန်ခါးစေ့ဆံ၊ တတန်လင်းလေ၊ တထွေ  
ပုံးမသိန်၊ နံ့ရှိန်ကတိုး၊ စုရိုးညီမျှ၊ ခွါဒသကို၊ ရှင်မနိဆိတ်၊  
ရည်နှင့်ကြိတ်၍၊ ပြိတ်ချင်း တောင့်ကူ၊ သွေ့အောင်မူလေ့၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပက်ဏ္ဍကကဏ္ဍ

၁၈၃

တိမ်သူလာလွမ်း၊ နာမျက်ခမ်းသော်၊ ရေချမ်းအေးမြေ့၊ ဖျော်  
သွေး၍သည့်၊ တနေသုံးကြိမ်၊ ခတ်ခွေ့သိမ်မှ၊ ထိုတိမ်ပြေးသွား၊  
ရပ်မနားလိမ့်၊ တပါးထွေလာ၊ မျက်စိနာသော်၊ သန္တရာသီး၊  
ဖန်းခါးသီးနှင့်၊ ဇီးဖြူသီးပါ၊ သုံးမြာဖလ၊ ရစေထိုပြင်၊ ကပ်ပွန်း  
အရှက်၊ သလံ့ရှက်ပါ၊ နှစ်မြာပတ္တ၊ ပေါင်းပဉ္စကို၊ ကြိတ်ထ  
ညက်လျှင်၊ ရေကိုချင်၍၊ ယခင်ဆေးကို၊ မီးစဖိုဝယ်၊ ပြုတ်ကျိပ်စေး၊  
နှစ်ဖုံသွေ၍၊ တရေကျန်မှ၊ ခွက်ကမ္ဘနှင့်၊ ထည့်ရဦးမည်၊ တည့်တည့်  
တည်လျက်၊ နေခြည်ကိုစောင့်၊ ခန်းလျင်တောင့်၍၊ ကြောင့်ကြ  
မဲ့စွာ၊ ထားလေပါလော့၊ ထိုခါမနေ့၊ ရေအေးအေးနှင့်၊  
ဖျော်သွေးခပ်လျှင်၊ နာကင်းစင်၏၊ ကြာခင်ရတူး၊ လွန်ဂုဏ်  
ထူးသည်။ ။ကျေးဇူးမြင့်ခေါင် သွန်းသွန်းတည်း။

## ၁၈-အသမာပေါက် စသောဆေး

ပထဝီ၌၊ ခတ်မီးခိုက်ကြောင့်၊ မရိုက်မနှက်၊ စုစုတက်၍၊  
ပေါ်ထွက်ပေါက်လာ၊ သည်အနာကို၊ အသမာလူမိုက်၊ ခေါ်ကြ  
ဆို၏၊ ထိုအသမာ၊ ဝင်ခါအခက်၊ ထွက်မူအကောင်း၊ ချမ်းသာ  
ကြောင်းကို၊ နောက်နှောင်းစေ့စေ့မှတ်မမေ့နှင့်၊ တနေ့နှစ်ကြိမ်၊  
ကလိပ်စွန်းသည်၊ ပေါင်းစည်းမြင်းစင်၊ သွေးပြီးတုံမှ အစုံအညီ  
ဆေးရာသီကို၊ ခေါ်လီဖျော်သောက်၊ သုံးရက်မြောက်၍၊ မောက်  
မောက်မိုမို၊ ထွက်ပြီး ဆိုသော်၊ ကနဦးမှန်စွာ၊ ထုံးဆပ်ပြာနှင့်၊  
ရှင်ပါကျမြစ်၊ တူးစသစ်ကို၊ ပြစ်ပြစ်သွေးယူ၊ တင်သည့် မူ၍၊  
စက္ကူတုပ်ကာ၊ သုံးရက်ကြာမှ ကွာစေမပုံ၊ နောက်ပိတ်ဆုံး  
တည့်၊ နှလုံးတုံထွေ၊ မူးမော်ဝေသော်၊ ပျောက်ပြေအောင်ပေး၊  
စားရန်ဆေးကား၊ ကြုံသွေး၊ ကြုံသကာ၊ ဝါနီအရွက်၊ ကျက်ကျက်  
မီးမှာ၊ စသာဆန်လှော်၊ လေးဘော်ညီမျှ၊ ကြိတ်စားရလိမ့်၊  
ထိုမှတသီး၊ ဝမ်းမီးမသန်၊ မမှန်မနိပ်၊ ဝိပရိတ်သော်၊ တမြိတ်၊  
ဥသျှစ်ကင်း၊ နွားမြေရင်းနှင့်၊ ချင်း၊ ရွှေတံတိုင်း၊ လွှာကြိတ်ပိုင်း

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၈၄

ဥပနယရာသီကျမ်း

လျက်၊ ငါးသိုင်းငရုတ်၊ မြူဟုတ်ကြက်သွန်၊ ခတ်ပြီးတွန့်မှ၊ ကောင်း  
မွန်ပါစဉ်၊ ဟင်းခါးယဉ်လော့၊ ပဉ္စကောသီ၊ တမည့်ရှိ၏၊ ကြိယမံ၊  
မည်ရဆေးကား၊ ဆား၊ ဇီး၊ မြူသီ၊ လက်ထုတ်ကြီးကို၊ ကြိတ်ပြီး  
ညက်လျှင်၊ အိုးအင်အင်ကြိတ်၊ ခွက်မဟုတ်ဘူး၊ အုန်းမှတ်အတွင်း  
ကောင်း၊ စွာသွင်းလျက်၊ မလင်းခင်ကြိတ်၊ ဆို၊ ပိတ်မြဲမြဲ၊ စပါးထဲ၌  
ပေါ်ပေါက်ကာ ရက်သတ္တံမှ၊ ညှစ်ခါနီနက်၊ မျှိုမပျက်မှ၊ အိပ်စက်  
ပျော်မွေ့၊ စား၍မြိန်ထွေ၊ သလိပ်ကြွေ၏၊ ထွေရာလေနာ၊ မနေ  
သာဘူး၊ ရောဂါ မြားမြောင်၊ တရှောင်ရှောင်ကို၊ ကုန်အောင်  
စင်ကြောင်း၊ ပယ်နှင် မောင်းသည်။ ။ ရှင်ကောင်းရသေ့  
စာညွှန်းတည်း။

## ၁၉-လိင်ဝင်ရောဂါ သောဆေး

အခါတပါး၊ မင်းယောက်ျားတို့၊ သူများတကာ၊ မမြင်ရာ၌၊  
အင်္ဂါတွန့်ဝင်၊ တက်ချေလျှင်မှ၊ ရွှေစင်ရောင်ဆင်း၊ အိပ်ခေါ်  
ရင်းကို၊ ချက်ချင်းကြိတ်မှ၊ သုံးထုပ်ပြု၍၊ တခုဆုလယ်၊ မီးပုလွယ်  
အောင်၊ မွဲနယ် ပေါင်းလျက်၊ ဆီးစထက်ကာ၊ မပျက် ထိုးရာ၊  
တနည်းမှကား၊ မြို့စွာသောထုံး၊ သုံးပါးအစပ်၊ တကျပ်စီချိန်၊  
ဝါထိန်နုနှင်း၊ ရှစ်ကျပ်သွင်းလျက်၊ ပေါင်းသင်းကြိတ်မျှ၊ ခူးဆီက  
သည့် စ၍လိမ်းရိုး၊ ဖမ်းထိအောင်၊ တတောင်ဆစ်ကာ၊ စ၍မလွတ်  
လက်ကောက် ဝတ်ကို၊ လိမ်းပွတ် သုတ်သော်၊ လိင်ထွက်ပေါ်  
လိမ်း၊ မတော်လက်ခြေ၊ အေးသောတွေကြောင့်၊ နာလေသမျှ၊  
ဤဆေးရ၏၊ ထိုမှတပါး၊ စိန်စားမှားသော်၊ နည်းများထိုစိန်၊  
ကျပ်ချိန်ကိုရှု၊ လေးဘွဲ့ပြု၍၊ တစုမျှလောက်၊ ရေနှေးပေါက်နှင့်၊  
သောက်စေကြိတ်ပြီး၊ ပိတ်ချင်းသီးထည့်၊ ဝမ်းဆီးလိပ်ပူ၊ ဘော  
ရောင်မှကား၊ ဇီးဖြူမြင်ကို၊ မြဲကျောက်ညိုတွင်၊ ရှန်းစိုရှိမ်းရှိမ်း၊  
သွေး၍လိမ်းလော့၊ ခပ်သိမ်းသုသည်၊ ညောင်းနာရှည်လျက်၊  
ကျောက်တည် ဆို၊ ပိတ်၊ မုတ္တကိတ် မုတ္တကတ်၊ မြစ်လတ်တုံဘိ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဏိဏ္ဍကကဏ္ဍ

၁၀၅

မျက်စိခြားကိုယ်သားကိုယ်ရေ၊ နီဝါရွှေသော်၊ ဆေးတေဒဂါ၊  
မှတ်ပုံထွက်ကို၊ ထန်းလျက်၊ ဇဝက်သာ၊ ပျားပါ နှောငြား၊  
ဤသုံးပါးကို၊ လက်စားရမည်၊ တထည်ကုတ်ဟီး၊ ချောင်းဆိုး  
ကြီးသော်၊ လှော်ပြီးဆားယူ၊ ပေါက်ဖြူသင်းဝင်၊ တိလင်ကသာ၊  
မှန်စွာပတ်ကော၊ လေးတူနှော၍၊ ကြိတ်သော ဆေးသည်၊  
ပေါင်းလေးမည်ကို၊ ရွှောက်ရည် ဖျော်ကာ၊ လက်စေ့ရာ၏၊  
အနာကြီးကျယ်၊ ဆေးသိန်ငယ်ဟု၊ ဆိုဘွယ်မတင်၊ ပမာမြင်သည်၊  
နားဆင်ဉာဏ်ချိတ်၊ ရွှေခွန်းတည်း၊ (ဤပုဂံ၌ စိန်စားမှားသော်  
စိန်တကုပ်ကို ပိတ်ချင်းသီးတမတ် ထည့်ရမည်)။

## ၂၀-မီးယပ်သွေးကို ညီဝေသောဆေး

မီးယပ်သွေးမှ၊ ဥတုဥင်ထိမ်၊ အကြိမ်အတန်၊ မဖြောင့်  
မှန်သော်၊ ဆားငန်လှော်ပြီး၊ ကြောင်ပန်းသီးယူ၊ အဖြူကြက်သွန်၊  
ဒန့်သလွန်၊ ဝရုပ်ကောင်း၊ စုပေါင်းမျှစီ၊ ငါးလီတွက်သင့်၊ ညက်  
သဖြင့်လျှင်၊ ဆီးကင်းသဏ္ဌာန်၊ လုံးဉာဏ်တန်ထ၊ ညပြန်နံနက်၊  
ရေနှေးကျက်နှင့်၊ ဆေးချက်ထားလေ၊ တထွေသော်တုံ၊ ရာသီ  
မြီသော်၊ စမှန်အနက်၊ ကြက်သွန်အဖြူ၊ ဆားယူ၊ မန်ကျည်းမှည့်၊  
ထန်းလျက်ကည့်၍၊ အပြည့်အဝ၊ အမျှငါးပါး၊ ငါးကျပ်စီလျှင်၊  
မိဿလင်သုံးကျပ်၊ ပေါင်းစပ်၍ကြိတ်၊ ရာသီဆိတ်သော်၊  
ကြောက်ထိတ်မလန့်၊ ဆီးသီးခန့်လောက်၊ သီးသန့် စားစေ၊  
တထွေလိင်ဝင်၊ နာကျင်ပုဗ္ဗေ၊ တောရောင်သော်မှ၊ ကန့်ကော်၊  
ကြက်တက်၊ ရွှောက်ရည်ဝက်နှင့်၊ သွေးလျက်လိမ်းဆို၊ ထိုမှတပါး  
နာမခြားမှ၊ ရှေးပွင့်ဝါ၊ ကြိတ်လိမ်းရာ၏၊ ဆယ်ဖြာမျှတည်း၊  
မျက်စဉ်းနည်းကာ၊ နက်မည်းနှားမြေ၊ တရေကဋ၊ ရွက်စုနှစ်ဖြာ  
ကွမ်းတမာနှင့်၊ ထိန်ဝါနနွင်း၊ လေးညှင်း၊ ဇာတိပြုလ်၊ လုံးညို  
မကြီး၊ အိပ်ဓမ္မ၊ သီးတည့်၊ ကြိတ်ပြီးလျှင်တောင့်၊ သွေးမဖြောင့်၍၊  
တပြောင့်တရန်၊ မြင်မသန်သော်၊ လျှင်မြန်မတိမ်း၊ ရေငြိမ်းနှင့်ခတ်

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၀၆

၃-နယရာသီကျမ်း

တရုတ်ကိုယ်မှာ၊ နာပေါ်လာသော်၊ မျက်စဉ်းကျော်ကို၊ ရွှေဖျော်  
ပြီးမြောက်၊ လက်ဖြင့်တောက်လော့၊ အသောက်အစား၊ အလွန်  
များလည်း၊ အသားမကြွယ်၊ လူသူငယ်တို့၊ ဝမ်းဝယ်မိလို့၊ သံနေ  
တုံသော် (ဥ-ဟင်းသာတောင်ထိပ် နှင့်စိတ်ပျော်ရာ မနေသာ  
ကျဆရာကျ) အစအဆုံး၊ သုံးဆဲ့ခုနစ်ခေါက်၊ ပေါက်ပေါက်  
ပွင့်ကို၊ မန်းမှုတ်ဆို၍၊ စားလိုတိုင်းပေး၊ သံကွာဝေးသည်။ ။  
လူသွေးလူရည် တင့်ရှန်းတည်း။

## ၂၁-မြေကိုင်ခြင်း သောဆေး

မြေကိုင်ဟူသည်၊ ထူးလည်တစ်ထွေ၊ နာရောက် ချေသော်၊  
လင်းလေ၊ ဆိတ်ဖူး၊ ထင်းရှူးအနှစ်၊ အမြစ်ထနောင်း၊ ပိတ်ချင်း  
ပေါင်းလျက်၊ ငရုတ်ကောင်းမျိုး၊ သစ်ကြဲပိုး၊ ကြက်သွန်နီ၊ မှုစိ  
ညက်သော်၊ ဆီဖျော်၍မီး၊ နွေးစေပြီးမှ၊ ဒူးကြီးမြေကိုင်၊ နာနှင့်  
ဆိုင်မှု၊ နိုင်နိုင်ဆုပ်နယ်၊ တသွယ်ထိုမှ၊ ဝမ်းကျ အော့အန်၊  
သည်းထန်စွာဆုံး၊ ငှက်ပျောတုံးသို့၊ ကိုယ်လုံးအေးကာ၊ ရေသာ  
စိမ်ထား၊ ဆောင်းဖျားကြာရှည်၊ ထုံသည်ကိုလည်း၊ ထိုနည်း  
မှတ်ယူ၊ မီးနေသူနှင့်၊ အပူဝင်ဖျား၊ တပီးကိုယ်ရောင်၊ အနာ  
ဆောင်မှု၊ ရအောင်ချွေးထုတ်၊ လေပူမှုတ်သော်၊ ငရုတ်ချင်းသီး၊  
မနီးမကပ်၊ မစပ်မယှဉ်၊ ရေချိုးကြည်မှ၊ နွေစဉ်စွဲမြောက်၊ နွားနို့  
သောက်မှု၊ လေပူ သက်သာ၊ မကောင်းတာလိမ့်၊ အနာပေါက်သူ  
အမြစ်ဟူ၍၊ ရှိမှုအကုန်၊ ကျွတ်စေတုံသော်၊ (ဥ-ကပ္ပိယံ  
ကရောဟိ) ပါဠိအဆုံး၊ ပြုသောထုံးကို၊ သုံးဆဲ့ခုနစ်၊ မန်းပြီး  
လစ်မှ၊ ဆီသစ်နှင့်ဖျော်၊ စက္ကူပေါ်ကို၊ သင့်လျော်သုတ်ကာ၊  
တင်အုပ်ပါက၊ အနာစိုစို၊ အရည်ဟို၍၊ ထိုအနာမြစ်၊ ကျွတ်သည်  
ဖြစ်၏၊ ဘွားသစ်ငယ်သူ၊ ဝမ်းမူ ဆီးချုပ်၊ လေပုပ်ဆောင်ကာ၊  
ဝမ်းရောင်ပါသော်၊ ဖါလာ၊ စမုန်နက်၊ ဆားလည်းပြက်မှ၊ ကြိတ်  
ညက်စေလို၊ ဆီစိုစိုနှင့်၊ ချက်ကိုတည့်တည့်၊ သုံးပါးပြည့်အောင်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပက်ဏ္ဍကကဏ္ဍ

၁၀၇

ဆေးလှည့်၍ဆွဲ၊ ချစ်တော်ကွကို၊ ဝမ်းထဲမသာ၊ ဗျာပါသောက၊  
စိတ္တဇကြောင့်၊ ဖြစ်ရထွေထွေ၊ ဖျားနာချေသော်၊ သိန္ဓေဟတာ၊  
ဧကကာကို၊ မြင်းရာထောက်လှမ်း၊ ပြုငှါအမ်း၍၊ စုံစမ်းစေမှ၊  
သိကာလ၌၊ သူနာသတော၊ လိုရာလျော၍ မနောရမ္မ၊ ဒေသယဟု  
ချိုမြိသာယာ၊ မိန့်ခဲ့မှာသည်။ ဆရာရသေ့ ရဟန်းတည်း။

## ၂၂-တင်းတိပ် သောဆေး

တင်းတိပ်ရောက်စွ၊ သိန္ဓောခဲကို ထုခွဲဖိတ်၊ အညက်ကြိတ်၍  
တင်းတိပ်ကိုလိမ်း၊ လွတ်ငြိမ်းပျောက်လွယ်၊ နည်းတသွယ်ကာ၊  
ပင်လယ်ရေမြှုပ်၊ မြူရုပ်ဖွေးဖွေး၊ ရေနှင့်သွေး၍၊ တနေ့တခါ၊  
တင်းတိပ်နာကို၊ လိမ်းကာရက်ရှည်၊ နှစ်ပတ်လည်မှ၊ ကြိတ်  
တသုတ်၊ ဝမ်းနုတ်လိုက်စေ၊ တထွေပါးမှာ၊ ကျပ်နာနာသော်၊  
ဗုဇ္ဇာသိုးဆိုး၊ လူရိုး၊ လိပ်ရင်၊ ဆံပင်လည်း နှော၊ ကလေး  
ဆေးလောင်း၊ ဆေးပေါင်းမုန့်၊ အမှုချိန်၍၊ မီးရှိုက် ပူပြင်း၊  
အိုးကင်းနှင့်ဖုတ်၊ ကွမ်းမှထုတ်၍၊ ရှပ်မြိတ်မနော၊ ညက်စေ  
သိမ်မွေ့၊ သိုးရက်စေအောင်၊ တနေ့တခါ၊ ကျပ်နာမှာသွတ်၊  
ကင်းလွတ်ချမ်းသာ၊ ဝမ်းနာ ဝမ်းတော ကိုယ်ရောင်ပြောမှ၊  
သိန္ဓောတမည်၊ စိမ်းသည်နွှင်း၊ နက်ခြင်းစမုန့်၊ မြူတုံကြက်သွန်၊  
လေးတန်ချိန်စက်၊ ကြောင်ပန်းရှက်ကား၊ အားလုံးအလေး၊  
ကြိတ်သောဆေးကို၊ ရေခွေးဖျော်နယ်၊ သောက်သော် ပယ်၏၊  
သုဉ်းကြက်ညှာ၊ ချောင်းဆိုးခါမှ၊ ဖာလာ၊ နွယ်ချို၊ ခရီးကြီး၊  
လင်းလေစုန်းနှော၊ ပတ်ကောအညီ၊ ခြောက်လီစုပုံ၊ ကြိတ်ပြီး  
တုံသော်၊ ဝမ်းလုံမှပေး၊ ဆိုရေးဘသွယ်၊ သူငယ်ခေါင်းမှာ၊  
မျက်နှာကျောခါး၊ တင်သားခြေလက်၊ အနာထွက်၍၊ စက်ကွက်  
ပွားလျှင်၊ မီးတွင်ဖုတ်ကာ၊ ခွေးခေါင်းပြာကို၊ ညက်စွာပြုလျက်၊  
ဆီနှင့်ချက်၍၊ မပျက်သုတ်မှ၊ ငြိမ်းမည်ဟူမှ၊ ငယ်သူတို့သည်၊  
ငိုထူးလည်သော်၊ ချည်ခုနစ်မျှင်၊ ဆိုတွင်ခုနစ်ထုံး၊ ပတ်ကုံးအကွင်း  
ထုံးနွှင်းကို၊ ရေကျင်းခုနစ်တန်၊ ကွက်ကန်ပြီးတုံ၊ နှုတ်အာဂုံဖြင့်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၀၀

၃-နယရာသီကျမ်း

( ဥပ-မျက်ဆန်ပြုးတူး ဆိတ်ဖလူး အရူးတရာ မလှစွာ၊ ဟယ် ဥပါ ဆုတ်ဆရာဆုတ် ) မန်းမူတ် သတ္တိ၊ ရွတ် နှိန် ရပ်စွာ၊ လည်ဝယ်ဆွဲကာ၊ သူရဲမင်းရဲ၊ အစွဲထွေထွေ၊ တစ္ဆေ ဘုတ်ပြိတ်၊ အဟိတ်ထိုထို၊ ညှိုးမညိုသည်။ ။အငို မတိုက်မတွန်းတည်း။

## ၂၃-ပန်းနာရောဂါ သောသော

ပန်းနာစွဲမှ၊ ဖြူဖြူခွေးဖွေး၊ မရိုးစေးကို၊ ပဲလေးအမျှ၊ နှစ်ဆ ပျားရည်၊ ပျော်သည်မှန်စွာ ပန်းနာထခိုက်၊ အကုန်တိုက်လေဘု၊ ပန်းဟိုက်နာသူ၊ ငယ် မူ အင် တန်၊ တ ဝက်ချန်ရှင်၊ အန်၍ ချမ်းသာ၊ နောက်ပေါ်လာမှ ထင်ကာနောက်လည်း၊ ရှေးနည်း ပင်သောက်၊ သုံးကြိမ်မြောက်မှ၊ နောက်မပေါ်လာ၊ ရေယုန် နာသော်၊ ကောင်းစွာမပျက်၊ ထန်းဖူးရွက်တွင်၊ အကွရာမှန်မှန်၊ ရေးနေ အစုံ၊ မန္တန်ပုံကာ၊ ( ဥပ-လဝန်းထဲယုန်၊ ဘယ်သူရေး သည့်ယုန်၊ သိကြားရေးသည့်ယုန်၊ တောမှာယုန် ရေလုံပြိတ်၊ အိမ်မှာယုန်၊ အိုးမသုတ် ) ဟုတ်မှန်စွာရေး၊ မီးစာကျွေး၍၊ တံထွေးနှင့်ဖျော်၊ သုတ်ဘော်ပျောက်ပြေ၊ မပျောက်ခေ့မှ တထေ ဝပင်၊ နောက်စီရင်က၊ သန့်စင်ရှင်းရှင်း၊ ပျောက်လွတ်ကင်း၏၊ အပင်းအန္တရာယ်၊ ဆူးငြောင့်တွယ်သော်၊ နကျယ်အိမ်စိုး၊ မရိုး စေးမှ၊ သီသခွံ ကွမ်းရောပြွမ်းခေ့စုံ၊ ကြိတ်၍အုံမှ မမြီထွက်ပေါ်၊ အိပ်မပျော်သော်၊ ဆေးကျော်မခက်၊ ကစော့ရွက်ကို၊ ကြိတ်ညက် စေအင်၊ မျက်စဉ်းခပ်လေဘု၊ ပညတ်ထူးလည်၊ ဝက်ရူးမည်ဖြင့်၊ ခေါ်သည်တသီး၊ နာဖမ်းဆီးသော်၊ ဝက်မြီးကပ်မြေ ကြက်ငယ် ခြေတွင်၊ ကပ်နေဘုမိ၊ ဤကဉ်၊ မယုတ်လွန်ရှောင်း၊ ငါးသွယ် ပေါင်း၍၊ မိကျောင်းသည်းခြေ၊ ပြက်သိင်စေလျက်၊ ကြိတ်ကြေ ခါမှ၊ ကောင်းစွာရှုကာ၊ ကြီးထူကျေးဇူး၊ ဂုဏ်အထူးဖြင့် ဝက်ရူး နာစု၊ မလာမှုကို၊ ခေတုဝိဘာဝဒီပနီ၊ ကွမ်းသိင်္ဂီတွင်၊ တပသီ ရှင်မြတ် မိန့်မှာလတ်သည်။ ။နာနှုတ်ကြိတ်နံ၊ ထုံမွန်းတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပုဂ္ဂိုလ်ကတော်

၁၀၉

## ၂၄-ချောင်းခြောက်ရာဂါ သောသော

ချောင်းခြောက်ရာဂါ၊ ဆေးနည်းမှာကား၊ စိမ်းပြာညိုညက်၊  
မရိုးရှက်ကို၊ လက်တဆုပ်ဝယ်၊ ဖြတ်ပယ်ဖျားရင်း၊ ပိတ်ချင်း  
မလွဲ နှစ်ကျပ်ခွဲမှန်၊ ဆေးနှစ်တန်ကို၊ ဆားငန်ကဲကာ၊ လုံအန္တရာ  
ဖြင့်၊ ဖုတ်ပြာကြိတ်ညက်၊ လျက်ဆား လျက်လော့၊ တချက်  
ထူးဆန်း၊ ငန်းမန်းသျှာနာ၊ ဆေးမြတ်စွာကား၊ ဇဝက် သာ၊  
ကွက်ကရာ၊ မြစ်မှာပိန်းနဲ့ မလွဲ ဆူးပုပ်ကြီး၊ သစ်ဆိမ့်သီးက၊  
ခွံညိုမြဲနှင့် စမ္ပပိတ္တံ၊ ဆသချီကို သမံကြိတ်လက်၊ လျှာကိုပွတ်မှု၊  
ကင်းလွတ်သန့်စင်၊ သမင်ရက်နုနာ၊ ရောဂါတို့ကို၊ လွတ်စေ  
လိုသော်၊ စိမ်းညိုပြာလဲ့၊ တောက်တဲ့လက်ဝါး၊ ငါးပါးစမှန်၊  
အစုံအလင်၊ သမင်စာနှစ်တန်၊ မရကန်ဥယျာဉ်၊ ဖိမအမျိုး၊ သစ်ကြပိုး  
မယွင်း၊ ငှက်သိုက်သွင်း၍၊ ချင်း၊ ပိတ် ချင်းပါ၊ မှန်စွာဟုတ်မော၊  
ကလော၊ ကရဝေ၊ ဤဆေးစုံညီ၊ တကုပ်စီကို၊ ချိန်လိကြိတ်လစ်၊  
အမှန်ဖြစ်မှု၊ ထိုးသစ်သန့်သန့်၊ အခန့်တော်ရာ၊ သွင်းပြီးခါလျှင်၊  
ကောင်းစွာမိမ်းဝေး၊ သစ္စေးတဆယ်၊ ရေသုံးဆယ်နှင့်၊ ဆိုတွယ်  
ပြင်ခဲ့၊ နှစ်ဆဲ့ငါးကျပ်၊ ထန်းလျက်ခပ်မှ၊ ပေါင်းစပ် နှော၍၊  
မြဲသော်၊ နဂါး၊ ဂဠုန်အားဖြင့်၊ သုံးပါးရုပ်၊ ခုံလှောက်ခံလျက်၊  
မွေတံလှလှ၊ ဆီးယောင်းမနှင့်၊ လှည့်ထနယ်မွေ၊ ကျီချက်စေ၍၊  
စားလေတေ၊ လိမ်းလည်းလိမ်းက၊ ငြိမ်းမည်မခန့်၊ ရောဂါ  
ဝေးလိမ့်၊ ဤဆေးသချီ၊ မှတ်စရာသည်။ ။ အဋ္ဌာရသ ဂဏန်း  
တည်း။

## ၂၅-သုငယ်နာ သွေးဆေးကိုဖြုတ်

သုငယ်သွေးဆေး၊ ဧတံ လိုသေးသော်၊ လေးညှင်း၊  
ဇာတိပျိုလ်၊ ရှိန်းမိုကောင်းစွာ၊ နံ့သာနှစ်ဦး၊ စန္ဒကူးနှစ်ဝ၊  
ပန်းမ၊ ပန်းနု၊ တစုကန်ချပ်နီ၊ အမျှစီတည့်၊ ဤဆေးဆယ်တွေ၊  
ညက်စေသိမ်မွေ့၊ လဲဝါစေလော့က်၊ လုံး၍ခွံ့မှု၊ ဝမ်းချုပ်သူနှင့်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၉၀

၃-နယရာသီကျမ်း

ခေါင်းပူ ကျောပူ ဖြစ်သူသင့်တို့၊ မျက်စိဝေစွာ၊ သူငယ်နာသော်၊  
လက်ယာကသည်၊ အစတည်၍၊ ဆေးရည် ညှိနှုံး၊ လက်ဝဲ  
ကူးအောင်၊ နဖူးမှတည်း၊ နတည်းကြီးငယ်၊ အရွယ်မရွှေောင်၊  
ကိုယ်ရောင် ဘိန်းပြ၊ ခွဲသလိပ်ကပ်၊ မီးယပ်ပုပ်နာ၊ ဝမ်းခိုင်  
မာလက်၊ ရောဂါထုံကျည်၊ စမြင်းယဉ်သော်၊ ပဉ္စစမုန်၊ စုပုံညီမျှ၊  
ငါးပါးအလေး၊ မြဲသွေးဝရတ်၊ အဟုတ်ထည့်မြောက်၊ မြေးကံ၏  
လေးတူ၊ ပိတ်ချင်းယူ၍၊ နှောမူစင်စင်၊ ခုနစ်ဆေးမူ၊ အလေး  
ချင်းထည့်၊ ရှင်၏အလေး၊ ဖြူဖွေးကြက်သွန်၊ ဤကိုးတန်၏၊ ချိန်မှန်  
ကနဦး၊ ထိုထိုဆယ်ပါး၊ အားလုံးအလေး၊ ချိုအေးထန်းလျက်၊  
ပေါင်းကြိတ်ညက်သော်၊ ဝမ်းခက်သူမှ၊ ရွေးကြီး မှလောက်၊  
မျိုကြလေရာ၊ သူငယ်နာသော်၊ လဲဝါစေတူ၊ ခွံ့လေဟူ၍၊ မိန့်သူ  
ဆရာရှင်ပင်မှကာ၊ ဣဿာစရိယ၊ ပိတက်စသည်၊ ။ ချာနု  
လာဘီ ပြဋ္ဌာန်းတည်း။

## ၂၆-အောက်ပိုင်းအေး၍ တက်သော ပါဠိရက်ဆေး

တမြိတ်လုံးသေး၊ ကရဝေးရွက်ညို၊ ဇာတိပျိုလ်၊ လေးညှင်း၊  
သက်ရင်း နှစ်ပါး၊ ဖန်းခါး သီးခြောက်၊ မီးဖြူခြောက်တည့်၊  
အခေါက်သပြေ၊ ငါးတွေ စမုန်မျိုး၊ ကောင်းကျိုး ကြီးကျယ်၊  
ပင်လယ်ရေမြှုပ်၊ ဤတွင်ချုပ်သော်၊ သရုပ်ဆွဲငါး၊ စုငြားတုံလတ်၊  
တခတ်စီသာ၊ နွားလျှာတကျပ်၊ တက်စပ်ရောနှော၊ သိန္ဓောမလွဲ၊  
နှစ်ကျပ်ခွဲနှင့်၊ ဆေးပုလဲရပ်၊ သုံးကျပ်ခွဲချိန်၊ ဣန္ဒြိယာ၊ ဘုမ္မရာ၊  
ဆူးခေါက်၊ ဤနှောက်သုံးရပ်၊ လေးကျပ်မပွဲ၊ မတ်တင်းစီဟု၊  
ဥပါဒီသိမေ၊ ကျပ်ချိန်ရေ၍၊ ညက်စေသဖြင့်၊ ရေခွေးနှင့်လျှင်၊  
ဆီးကင်းပမာ၊ သောက်စေရ၏၊ ခြေပါဒရက်၊ အလွန်တက်၍၊  
စက်စက်ရေတိုင်း၊ အောက်ပိုင်းအေးသူ၊ လုံနွေးပူလိမ့်၊ လုံပူ  
ဖြတ်နေ၊ ဝမ်းခိုင်ချေသော်၊ ခတ်လေဆွားငန်၊ ထားမချန်သည်၊  
သွားတန်သမျှ ကုန်ခန်းတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဗ-ပကိဏ္ဍကကဏ္ဍ

၁၉၁

## ၂၇-သုငယ်ဝမ်းလား ဆေးနီငယ်

စစ်ထုံး၊ စိန်နီ၊ ဇော်ဂျီဦးထုပ်၊ ကန်ချပ်နီ၊ ငရုပ်ကောင်း၊ ဆေးပေါင်းပစ္စ၊ ချိန်ညီမျှကို၊ ညက်လှကြေစွာ၊ သန္တရာနှင့်၊ ကြိတ်ကာမမှား၊ တောင့်၍သားလော့၊ ထူးခြားထွေလား၊ မြေနာ ကပ်စွဲကိုက်ခဲထုံကျဉ်၊ ခရာဂီယဉ်သော်၊ ချဉ်သံမွှာ၊ ဖျော်ကာ မလပ်၊ ကိုက်ရာရပ်ကို၊ နှံစပ်စွာမြောက်၊ စုတ်နှင့်ပေါက်ကာ၊ ကင်းပျောက်လျင်မြန်၊ လွတ်မည်မှန်၏၊ ဆိုရန်တသွယ်၊ ဆေးနီ ငယ်ကား၊ ကြီးကျယ်ဂုဏ်ရှိန်၊ ဆွေယ၊ ကြဇုစသား၊ ပန်းမ၊ ပန်းနု၊ ရှဇ္ဇ၊ ဂန္တီ၊ ဆေးနီအင်တိုင်း၊ နိုင်းချင်းခုနစ်ထွေ၊ ညက်လှစေ၍၊ လုံးလေငယ်ငယ်၊ ဝါစေ့နှယ်တည့်၊ သုငယ်ရေငတ်၊ ဝမ်းဓာတ် သက်သျှာ၊ ခေါင်းကျောမြေလက်၊ ပူနှောင့်ယှက်သော်၊ ရေကျက်ကြည်ကြည်၊ အေးမြသည်နှင့်၊ ရွှေစည်တော်ကြီး၊ နှစ်ချက်တီးမှု၊ ယဉ်မှီးတိုက်လေ၊ ဓာတ်ဆူဝေ၍၊ ရေတရစပ်၊ မရပ်မနား၊ ဝမ်းသွား၊ ဝမ်းသွန်၊ ဝမ်းဆင်းလွန်မှု၊ ဗုဒ္ဓန်ကျစ်စာ၊ တီကျစ်စာကို၊ မီးမှာဖုတ်သစ်၊ နှစ်သည့်ရေနှင့်၊ ချိန်မလင့်တ၊ ခွက်ဆင့်သောက်စေ၊ လေသံည်းခြေကို၊ ယဉ်ထွေဖြစ်ခြင်း၊ အော့အန်လျှင်းမှု၊ ထမင်းမီးဖုတ်၊ တသုတ်ကြံစည်၊ ဆန်လှော် ရည်နှင့်၊ လှည့်လည်ကာပေး၊ ပူမီးဝေးသည်၊ ငြိမ်းဆေးသီတာ ပက်ဖျန်းတည်း။

## ၂၈-အပင်းကျခြင်း သောဆေး

ဒေါသမူရင်း၊ ရန်သူသွင်း၍၊ အပင်းပိဋိတ်၊ ပိပရိတ်သော်၊ မြောက်ဆိပ်မြစ်ညို၊ ပိတောက်မိုနှင့်၊ ကနခိုဆံ၊ အတန်ပြုဆူး၊ လေးဦးမျှစေ၊ ကြိတ်ညက်ကြေမှု၊ ရေနှင့်လိမ်းသုတ်၊ အပင်း ဟုတ်ကာ၊ တဖြုတ်မကြာ၊ ပင်းရှိရာ၌၊ ပူစွာချုပ်ချုပ်၊ လွှပ်မည် ခုန်မည်၊ ထွေထူးလည်လိမ့်၊ ရေကြည်နွေးနွေး၊ ယခင်ဆေးကို၊ ဖျော်ပေးတိုက်ကာ၊ အပင်းကျလိမ့်၊ ထိုမှတချက်၊ သမင်ရက်ဟု၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၉၂

၃-နယရာသီကျမ်း

အကွက်ပျောက်လို၊ ကုပါဆိုသော်၊ ကုတ္တိပွေးတွင်၊ မီးခဲတင်၍၊  
ရှင်အောင်မွေးထား၊ လူမစားသည်၊ တောဖျားမြိုင်ယံ၊ ရိုးတံ  
ညိုမှိုင်း၊ ပင်စိမ်းရိုင်းကို၊ အကိုင်းမကြီး၊ ယခင်မီး၌ ညှိပြီး  
သောခါအနာမှာပေါက်၊ အခြစ်ရောက်၍၊ ပြောက်ကြားနံ့သော်  
ဆေးကော်ထူးသစ်၊ တပျက်မြစ်ကို၊ ရည်ညှစ်သန္တရာ သွေးကာ  
အေးငြိမ်း တကြိမ်လိမ်း၍ မတ်မ်းရစေ ကွာအောင်နေမှ၊ တထေ  
ဝနောက်၊ ငါးကြိမ်မြောက်သော်၊ လွတ်ပျောက် တော့မည်၊  
တကြောင်းသည်ကား၊ ကျင်ရည်လမ်းတွင်၊ ဆိုပိတ်ပင်သော်၊  
သန့်စင်ပြတာ၊ တရွေးသားကို၊ ရင်းဖျားဖြတ်ရှောင်၊ ကြက်  
တောင်ခေါင်းဝယ်၊ သွတ်လှောင်းထိုးလိန့်၊ ထိုခတ်ချိန်လျက်၊  
မီးရှိုင့်တေဇ၊ တဖက်ပြဲမှ၊ ရွေးမျှယခင်၊ ပြတာနှင်၍၊ ဖြင်ဖြင်  
ဆီးလာ၊ တနည်းမှာလည်း၊ ရောဂါထူး၊ ပိတ်ဆိုရှိသော်၊  
ကျိကျိအမျိုး၊ ကင်ပိန့်ရိုးကို၊ မညှိုးနွမ်းခင်၊ အကြေးသင်၍၊  
ခေါ်တွင်မည်မှန်း၊ ကြောင်ပန်း ရွက်ညက်၊ သုတ်လိမ်းလျက်၊  
အချက်ကုကျ၊ မုတ်မင်ကို၊ မ၍ထိုးသော်၊ ဖျော်ဖျော်ဖြန်းဖြန်း၊  
မုတ်ရည်အုန်းလိမ့်၊ နတ်စုန်းဘီလူး၊ ရန်ဆူးရန်ပြောင့်၊ ဖမ်းမှောင်  
ရောင်သော်၊ မကြောင့်ကြစေ၊ ဥပဒေကား၊ သုသေခန့် ခြေဆစ်  
လက်မ၊ ချည်ကြိုး ရအောင်၊ လုံ့လ ယူ ဝင် ကြိုးပင်ကုန်မှ၊  
နာသူလည်တွင်၊ ချည်လျှင်ပြီးတိုင်၊ အောင်မြင်နိုင်၏၊ ဉာဏ်ပိုင်  
နယ၊ မရှိကမူ၊ အပထွေလာ၊ မှောင်တတ်စွာသည်၊ မိစ္ဆာ  
တထောင့်တဝန်းတည်း။ (ဤပိုဒ်၌ 'အုန်းလိမ့်' ဟူသည်ကား  
မျှားလိမ့်မည်ကို ဆိုလိုသည်)။

၂၉-ဝမ်းလား၊ ဝမ်းကိုက် စသောဆေး

စမုန်နက်ကြတ်၊ လက်ထုတ်ခေါက်ယူ၊ အဖြူကြက်သွန်၊ ဆား  
ဝန်လျော်တည့်၊ မန်ကျည်းမည်နှင့် မုန်၏ငါးပါး၊ ကြိတ်၍ထားမှ၊  
ဝမ်းလား၊ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းဖောလိုက်မှ၊ ထိုက်သည့်လျော်စွာ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပက်ဏ္ဍကကဏ္ဍ

၁၉၃

ဆေးဝါးမြွေတွင် အနာကိုချင့်၊ မြွေကံသင့်ရာမြွေကံ၊ စားစေ  
ပျောက်၏၊ ရေသောက်ဝမ်းသွား သူငယ်များကို ကုစားရန်မှာ၊  
ဂန္တီရာနှင့်၊ ညီစွာစက်ချိန်၊ ညုခြိယ၊ ဇောကရဟု၊ အမှုစုဝေး၊  
သုံးပါးဆေး၏ အလေးမမှန်၍၊ ညက်အောင်မှု၍၊ ချေပူနှေးချေ  
တိုက်သော်အပြီ၊ ကောင်းကျိုးကြီး၏၊ ရေစီးကမ်း၍၊ ဆိုသော  
အနာ၊ ကုပုံမှာကား၊ ဒုဠာပညတ်၊ စိမ်းသည်ခတ်ကို၊ တမတ်  
ချိန်စက်၊ လက်ဘက်အခြောက်၊ လေးဆမြွေကံ၍ မဖောက်  
ထုံးမှာ၊ အနာကြီးလျှင်၊ လေးဆပင်ဘည့်၊ ဆင်ခြင်ရှုမေ့၊  
ငယ်သော်ငါးမျှ၊ ညှို့နှုညက်စေ၊ မှန်ကြိတ်ကြေသော်၊ သွားခြေ  
သွားရင်း၊ အတွင်းပြင်သိပ်၊ ပွတ်နှိပ်ရမည်၊ ယိုထွက်သည်မှ၊  
သရည်ကိုထွေး၊ ဖန် နွေး နွေး လည်း၊ ဆေးကြော ရမည်၊  
ဆီးခေါက် ရည်တည့်၊ လှည့်လည် ပြန်လှန်၊ ဆေးနှစ်ဖန်ကို  
သုံးတန်မလောက်၊ ပြေသော်ပျောက်၏၊ နှာပေါက် ဖွတ်သို့၊  
စွဲသည်ကိုမှ၊ ကျွဲချိးနံ၊ သွေးဖြင့်ခံ၍၊ ရေနံတဝက်၊ ဆီတဝက်နှင့်၊  
ချက်ပြီးသောခါ၊ ကြက်တောင်ရှာ၍၊ ဆေးမှာ နှစ်မြွေကံ၊  
နှာခေါင်းပေါက်သို့ ရောက်အောင်ချက်ခြင်း သွင်းစေလျှင်မြန်၊  
ဝမ်းကျအန်သော်၊ ဓာနုဇ္ဈိ၊ သိင်္ဂီကျမ်းပြု ဩသကော၊ စိမ်းမြ  
ရောင်လို၊ ပညောင်ဆိုသည်။ ကုဏ္ဍိသပြေ ထိန်ထန်းတည်း။

## ၃၀-လျှာပွတ်ဆေး စသည်ကိုပြဆိုခြင်း

လျှာပွတ်ဆေးကို၊ စီရင်လိုသော်၊ ဇာတိဗိုလ်၊ လေးညှင်း၊  
ပေါင်းသင်းသင့်ရာ၊ ဧကေကာနှင့်၊ ကွမ်းမှာအရွက်၊ သိန္ဓော  
စက်မှ၊ ကြိတ်ညက် ပွတ်လျှင်၊ သလိပ်ရှင်၍၊ ရပ်သွင်တဆန်၊  
တပုံလန်းလိမ့်၊ ပန်းရူကြက်ညှာ၊ ဝက်ချး နှာသော်၊ ချမ်းသာ  
ကောင်းကျိုး၊ မရိုးမယား၊ နှစ်ပါးအရွက်၊ စိုသက်သက်ကို၊  
အဝက်စီထား၊ အောက်ဆားသုံးဆယ်၊ နှောနယ် ကြိတ်လတ်၊  
ဆေးဝန်မတ်ကို၊ မတ်ခဲ ကျပ်ခဲ၊ ဆေးလယ်ထဲတွင်၊ ဝှဲတရာပြည့်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၉၄

၃-နယရာသီကျမ်း

မြှုပ်ကာထည့်၍၊ လုံသည့်အိုးမှာ၊ သွင်းပြီးကာမှ၊ အန္တ  
ကြိတ်ခက်၊ မြေဘဏက်ဖြင့်၊ ပတ်လျက်လုံသုံ၊ နှစ်တင်းကုန်အောင်  
ဖဲ့ပုံ၍၊ မီးရှို့လေသေး၊ လောင်ရှိန်အေးသော်၊ ရောထွေးကြိတ်၍၊  
တနေနှစ်ခါ၊ သုံးခါတန်သည်၊ လျက်ရမည်တည့်၊ ကျင်ရည်မလင်  
ဆီးမရှင်သော်၊ ပင်လယ်မြှုပ်ရေ၊ ယမ်း၊ ကြွေ၊ လိပ်ဆူး၊ နှစ်ဦး  
နံ့သာ မြစ်မှာလိုကျ၊ ကန်ကွဲလက်ချား၊ ဝါးသနမြစ်၊ ရောလစ်  
ပေါင်းယဉ်၊ ကျောက်ခွပ်၊ ကျောက်ခက်၊ ဇဝက်သာမူစီ၊ ညီဆွဲ  
သုံးဦး၊ ငါးမူစီစု၊ ပန်းဥသုံးကျပ်၊ စွဲနောက်ထပ်၍၊ မြန်ရပ်မြေရှိ၊  
ချိန်ယူတွက်ဖွဲ့၊ ဆွဲခုနစ်ကျပ်၊ တက်စပ်မကြွင်း၊ ကြိတ်ပြီးလျှင်းမှ၊  
ဆီးကင်းခန့်သာ၊ လုံးစေရာ၏၊ သူနာကြီးငယ်၊ ချိန်ရှယ်ချင်ပေး၊  
နှစ်သုံးလေးတည့်၊ ဆီးဆေးတွင်ခေါင်၊ ကောင်းကျိုးဆောင်  
သည်။ ၊ ရက်ရောင်မီးသို့ တောက်ထွန်းတည်း။ ၊ (ဤပိုဒ်၌  
ဝဲတရာပြည့် ဟူသည်ကား၊ ၅-ကျပ်ဆိုလိုသည်။ ၊ မြန်ရပ်မြေရှိ  
ဟူသည်ကား၊ သင်းဘောမြေဖြူကို မထည့်နှင့် ဆိုလိုသည်။)

## ၃၁-ရင်နာ လေချုပ်ဆေး

ရင်နာလေချုပ်၊ ဝမ်းပုပ်ဝမ်းဘော၊ ရှိသောအခါ၊ အဘယာ  
နှင့်၊ ပဇာသိန္န၊ ဟိင်္ဂ၊ စိတြ၊ လဝင်၊ ဇာတိ၊ ဆေးမုန့်ကို၊ ချိန်ထိစုပုံ၊  
အချစ်သော်၊ စမုန့်နက်ကာ၊ အားလုံးအလေး၊ ရောထွေး  
ပေါင်းမှ၊ သုံးစုပြု၍၊ တစုံဆေး၏၊ အလေးမုန့်မှန်၊ ဆားသွော်  
ငန်တည့်၊ ကိုးတန်ညီမျှ၊ ညက်လှစေပြီး၊ ရွေးကြီးခန့်သာ၊ လုံးစေ  
ရာ၏၊ သူနာကြီးငယ်၊ အရှယ်အင်အား၊ ချင့်ချိန် စားလေ့၊  
မျှားပြား လွန်လျှင်၊ ဝမ်း၍ချင်၍၊ အကြင်သူနာ၊ ခေမေ  
လာသော်၊ အခါလက်သည်၊ လေးမည်ပါ၊ ဌာနရပ်ခန်းကသစ်  
နန်း၌၊ နေဆန်းနေ့လို၊ ပါပဂြိုဟ်လည်း၊ လက်ကို ယဉ်မြင်၊  
လက်ခွင်ရပ်မှ၊ ဂြိုဟ်ပါပလည်း၊ ဌာနရှစ်တန်၊ နေတည့်မှန်မှ၊  
ကေန်ကြောင့်ကြ၊ စိုးရိမ်ရလိမ့်၊ မရဏဗွေနံ၊ ခံသည်ဖြစ်စေ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပက်ဏ္ဍကကဏ္ဍ

၁၉၇

တထွေခံသီ၊ အာရိမရဏ၊ ဗျာယဂြိုဟ်စဉ်၊ ယဉ်သည့်ဖြစ်စေ၊  
ဟထေဝဆို၊ နံဂြိုဟ်ဥစ်ကသစ်၊ ဖြစ်သော်၎င်း၊ ယဉ်ပေါင်းနံကို၊  
မိတ်ဘတ်ဂြိုဟ်သို့၊ ခိုသော်၎င်း၊ အလျှင်စောင်းသည့် နောက်  
နှောင်းတည့်မတ်၊ ချမ်းသာတတ်၏၊ မှတ်လေ့တလီ၊ သောရီ  
အခါ၊ မေးမြန်းလာမှု၊ သုနာမိန်းမ၊ ဖြစ်ကသာကြည့်၊ ရှင်ခဲ  
သည်တည့်၊ သုံးမည်ထူးမြတ်၊ သုဗ္ဗိနတ်ကို၊ ရည်မှတ်၍သာ၊  
ကိုးကွယ်ရာဟု၊ တဒါရုံဇော၊ ဖြစ်သင့်မောသည်၊ မနောဌာရာ  
ဝဇ္ဇန်းတည်း။

(မနောဌာရာဝဇ္ဇန်း ဟူသည်ကား သမားရီရာ ခေ၍မေး  
လာသောအခါ လက်ပြကွမိန်၊ ကောဇာဂြိုဟ်၊ နံဂြိုဟ် အနေ  
များကို ဆင်ခြင်ရမည် ဆိုလိုသည်။)

## ၃၂-ရိညောင်း၊ ရိနာ သောဆေး

ရိညောင်းနာသော်၊ သမ္ဘရာစိမ်၍၊ ကြွေသုံးစေကို၊ တနေ  
ထားမြို့၊ သုံးပဲချိန်စက်၊ စမှန်နက်နှင့်၊ ညက်စေပြီးခါ၊ သမ္ဘရာ  
ရေနှင့်၊ သောက်စေသင့်၏၊ မီးဖြင့်ရဲရဲ၊ ဆားခဲကိုဖုတ်၊ မီးက  
ထုတ်၍၊ နုတ်ပြီးခါတုံ၊ ဖရုံရည်မှာ၊ သုံးခါချမြောက်၊ ဆီးမှု  
ရောက်သော်၊ သောက်စေတနည်း၊ သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေ၊  
သလိပ်ထွေ၍၊ သားရေနှစ်ညှိုး၊ ချောင်းဆိုးပျို့အန်၊ ဝမ်းမှန်  
မဖြောင့်၊ တောင့်အင်းစွာမှု၊ အပြစ်ပြုသော်၊ ဟိရုံ၊ ပရိစ္ဆ၊ အာဟာ၊  
ဝေလော၊ သွေတာ၊ ပဇာ၊ မှန်စွာမြောက်ပါ၊ အားလုံးလေးထွေ၊  
သိန္ဓောကု၍၊ ကြိတ်မူညက်က၊ ဟိရုံလဟု၊ နာမတွင်မြောက်၊  
ရေခွေးပေါက်နှင့်၊ သောက်စေမပျက်၊ ပါဝရက်ဟု၊ မသက်သာ  
မရာမအမ်း၊ နာစွဲလမ်းသော်၊ ဇောင်ချမ်းအသီး၊ လက်ထုတ်  
ကြီးလှောက်၊ ဆူးခေါက်၊ သမုန်း၊ မျှစီနှုန်း၍၊ ချမ်းတုံးရာသီ၊  
ချိန်မှီမွှေးချို၊ ထန်းဖိုထန်းလျက်၊ သွက်သွက်ဖျော်တုံ၊ ပေးပုံမှာ၊  
လုံလုံမြှုပ်ကာ၊ ရက်လည်ကြာမှ၊ ရည်ပါတတ်တတ်၊ နံနက်ညနေ၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၉၆

၃-နယရာသီကျမ်း

သောက်စေအညီ၊ တဇ္ဇန်းစီတည့် မှန်ရီခိုင်တွေ၊ မျက်စိဝေနှင့်၊  
ခြေပါဒရက်၊ အတက်ချမ်းသာ၊ လွတ်ငြိမ်းရာသည်။ ရုပ်ဝါ  
မညှိုးမမြန်းတည်း။

၃၃-အော့အံ ဝမ်းကျဆေး

လေကြွက်ပြေးလျှောက်၊ ချွေးစေးပေါက်လျက်၊ ခရသောက်  
သည်းထန်၊ အော့အန်ဝမ်းကျ၊ ကိုယ်အေးမြ၍၊ ကြောင့်ကြမငြိမ်၊  
လွန်စိုးရိမ်သော်၊ ရေစိမ့်မှသာ၊ မထောင်းတာလိမ့်၊ သိုရာတွင်မူ၊  
ငြိမ်းပြီးဟူ၍၊ လွယ်ကူထမင်း၊ လျင်မြန်သွင်းမူ၊ အပင်းကဲ့သို့၊  
ဆန်တက်ဆို၍၊ သေဘို့ပြုသည် အစာမည်၏၊ သာကြည်  
စက်မှူး၊ တရားတမော၊ ပျော်ပြီပြောမှ ပေးသောအစာ၊  
ကောင်းစွာနူးနပ်၊ လေးငြိမ်ဝပ်၍၊ ပ-လပ်ပျောက်ပြေ၊ ချမ်းသာ  
လေ၏၊ တထွေရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်နာသော်၊ မြတ်ရာသီဆေး၊  
ဖြူဖွေးဖွေးနှင့်၊ အလေးတူဘက်၊ ကင်ပွန်းရွက်ကို၊ ချိန်စက်  
ပေါင်းထား၊ ထိုနှစ်ပါး၏၊ ဆားလေးတူတော်၊ ပိတ်ဆေး  
ကျော်တည့်၊ ထိုရော်ဆေးဝါး၊ မတော်အားမူ ဆား၊ ဇီးဖြူရွက်၊  
ချိန်မှန် စက်၍၊ ကြိတ်ညက်မျှစေ၊ တထွေ ပိတ်သွန်၊ ဓာတ်မီး  
လွန်သော်၊ ဗုဒ္ဓန်ဆိတ်၊ ချဉ်ပေါင်၊ ကောင်းအောင် ချက်စား၊  
ဖျားနာတာရှည်၊ ပျောက်ခဲ့သည်မူ၊ ရွှောက်ရည် ရွှောက်သီး၊  
စားစေပြီးခါ၊ ရေစိမ့်ရာ၏၊ အိပ်သာအိပ်၍၊ မပျော်မွေ့သော်၊  
ချမ်းခမြေ့စွာလောက်၊ ပေါက်ပေါက်၊ သကြား၊ နှစ်ပါးနှောနယ်၊  
စားပျော်လွယ်၏၊ သူငယ် လက်ခြေ၊ မလှုပ်သေ၍၊ ပူထွေး  
ညှိုးရော်၊ မအေးသော်မူ၊ ဝဲလှော် ကျက်ကျက်၊ ဆွဲနှစ်ရက်  
လောက်၊ နေ့ဆက်စားစေ၊ ဟောင်းသောရေသည်၊ များထွေ  
မနည်း၊ လွန်ထန်သည်းသော်၊ မန်ကုည်းစေကို၊ မီးဖိုမှာဖုတ်၊  
အခွံထုတ်၍၊ နက်ကြုတ်ကလီ၊ ရသီခွဲဆေး၊ ကြိတ်ကာပေးလေ့  
ငယ်သေးသောသူ၊ လေပူ ချုပ်အောင်၊ ဝမ်းမဖြောင့်သော်၊  
ခုနစ်မြောင့်ယူ၊ အဖြူလသူ၊ မတ်ဟိဂုံ၏၊ တေဂုဏ်၊ သာသပတည်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပက်လ္လကကဏ္ဍ

၁၉၇

ကြိတ်ထညက်တုံ၊ ရေလုံနှင့်ပေး၊ ကုန်သည့်ဆေးကို၊ ရွေးကြီး  
သာသာ၊ လုံးလေရာသည်။ နေမှာသွေ့သွေ့၊ ခြောက်လှန်း  
တည်း။

## ၃၄-နားကိုက်၊ နားအူ စသောဆေး

နားကိုက်၊ နားအူ၊ ဖြစ်မှတနည်း၊ မန်ကျည်းရုက္ခ၊ စိမ်းမြိန်  
ဝယ် ပေါက်ထမီခို၊ မန်ကျည်းမိုကို၊ ပြုလိုညက်စွာ၊ ကြိတ်ပြီး  
ခါမှ ဆီမှာဖျော်ခြား၊ နာသည့်နားကို၊ လျင်လျားငြိမ်းအောင်၊  
ကြက်တောင် ဝယ်ဖြင့်၊ ကျပ်သုတ်သင့်၏၊ ရှည် မြင့် နွေ ရက်၊  
စမြင်းခက်၍၊ အောက်မင်ခရီး၊ ဆို ပိတ်ဆီးသော်၊ စပါးကြီးမြွေ၊  
ခတ်သည်းခြေကို၊ ခရနှင့်သွေးယူ၊ ခိုးကြက်ဆူဖြင့်၊ မှတ်မှု  
လျင်ဆော၊ စမြင်းလျောလိမ့်၊ သင်းဘောရီးတွင်၊ တနည်းပင်  
တည့်၊ ထိုပြင်လိပ်ခေါင်း၊ ထွက်ပြုရှောင်းသော်၊ ဇောင်းခရံ၊  
ဖွေရှာကြံ၍ ဆံခြည်အပြည့်သွတ်သွင်းသည့်မှ၊ ဆံခြည်အထက်၊  
ဆားနှက်သိပ်မံ၊ အပေါ်ယံကို၊ မြေခံပိတ်ဆို၊ ဒီးဖုတ်ရှိ၍၊  
ပြာသို့ရောက်ခါ၊ ကြိတ်လျက်ရာ၏ ရောဂါတနည်း၊ ခေါင်းကိုက်  
သည်းသော်၊ ခေတကျည်းပဉ္စ၊ ငါးကျပ်မျှအောင်၊ ချိန်ရအစို၊  
ဝှိန်းမိမတ်ဝက်၊ ကြိတ်ကြေညက်မှု၊ တောင့်လျက် ထားလေး၊  
လိုခါရေနှင့်၊ ရှုစေအကယ်၊ မပျောက်လွယ်သော်၊ ထားငယ်  
ထိပ်က၊ ကြိတ်ခြေပြု၍၊ ချမ်းမြသာကြည်၊ ဆေးရည်သုတ်ပွတ်၊  
ခေါင်းကိုက်လွတ်သည်။ မရွတ်လျင်မြန် ခန့်ကျန်းတည်း။

## ၃၅-ဆီးစောင့်ခြင်းနှင့် ဝေလျဉ်းသောဆေး

ကျင်တစက်စက် ဆီးမထွက်သော်၊ သက်မဲ့သန့်ရှင်း ဇောင်း  
ခရင်းမည်၊ ခရရှည်ကို၊ ဆံချည်နှက်မှ၊ မျက်နှာဝကို၊ လုံလှ  
ခက်ကြိတ်၊ ထုံးဖြုတ်လျက်၊ အနိစ္စဆို၊ ဒီးသပြိုင်၍၊ ပြာကိုညက်စွာ  
ကြိတ်ပြီးကာမှ သမ္ပရာရည် ဖျော်သည်ကိုပေး၊ တနည်းဆေး  
ကာ၊ မြဲသွေးကွမ်းရွက်၊ တကျပ်ညက်နှင့်၊ လက်သုံးချောင်းမှာ၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၉၈

၃-နယရာသီကျမ်း

ဆေးပါသမျှ၊ ချဉ်လှပန်းရည်၊ ဖျော်သောက်သည်မှ ဆီးကြည်  
လှစွာ၊ ငြိမ်းချမ်းသာ၏။ ဒုလ္လာ ဝမ်းလွန်၊ ပျက်သတွန်သော်၊  
ကြက်သွန်မြစ်၊ ဒေါင်းသိုး တစ်ကို၊ ခုနစ်ထားချက်၊ တဘက်  
သတ်လှီးမြင်းပြီးသောခါ ထိုထားရာကို ကောင်းစွာသိန်းသွတ်  
ခြောက်ရွေးမှတ်၍ ပမွတ်သညာ၊ မွန်ဘာသာတွင် မြန်မာလိုမီး၊  
ကင်စေပြီးသော်၊ ရွေးထီးခေါ်၍ မြေသင်း၌ ထုခွဲချဖျော်၊  
အပေါ်ကြည်ကြည်၊ ကျက်တက်ရည်နှင့်၊ မရှည်ကြိတ်၍၊ ဝဲသီး  
စေခွံ၊ သိမ်မွေ့စွာလျှင်၊ ယခင်မြေသင်း၊ ရည်နှင့်သွင်းလော့၊  
မှန်ညှင်းဆံကို၊ ရှိန်းရိုလင်းလေ၊ နက်ထွေစမုန့်၊ နီတုံကြက်သွန်၊  
အလွန် ငန်ဆား၊ ခြောက်ပါးမိုနည့်၊ နှမ်းပွတ်ဆီနှင့်၊ ဒေါ်လီ  
ကြိတ်အပ်ခွက်တချင်တွင်၊ ကပ်၍ဆီလောင်း၊ ကောင်းကောင်း  
မီးကပ် ဆီယခင်ကို၊ ဝမ်းကွင်ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းပုပ်သူငယ်၊ ဖေါရောင်  
ကယ်သော်၊ ဝမ်းငယ်လိမ်းဘိ မျက်စိကြီးငယ်၊ မမြင်ကွယ်လျက်  
ရှေ့ငယ်ရေလို၊ အေးသည်ဆိုမှ၊ ရွှေကိုလုံမှ၊ လုံကြောင်းကမှ၊  
စကျွကွယ်ခြင်း၊ မိုက်မှောင်ကင်းသည်၊ လင်းလင်း မြင်မြော်  
မကန်းတည်း။

၃၆-ဗွေး၊ ဝဲ၊ နုနာ သမင်ရက်ဆေး

ကန့်၊ ဆေးဒန်းဝါ၊ မည်သာဒေါ်ဆို၊ ပန်းညို၊ ကွမ်းရွက်၊  
ကြက်သွန်အနီ၊ ကညင်ဆီဟူ မျှီခြောက်ပါး၊ ကြိတ်ကြေငြားမှ၊  
ဖလားကြေးနီ၊ ကညင်ဆီနှင့်၊ ဒေါ်လီချက်ဆေး၊ မီးမှာနွေး၍၊  
ပွေးယားသောခါ ပွေးရှိရာကို၊ မြင်ကာသုတ်လျက်၊ သုံးရက်  
တဘန်၊ သုတ်စေပြန်၍ သုံးကြိမ်စေမှ ချမ်းမြေ့ကင်းစင် လျှာပင်  
တထူး၊ မလူးလဲနိုင်၊ ကြံ့နိုင် ကြီးထူး၊ လျှာရောင် ဟူသော်၊  
ပေါက်ဖြူ၊ ရာဇဝင်၊ ထံလင်ကသာ၊ မြောက်မှာ လှေကား၊  
ပညား၊ ဆေးပုလဲ၊ ရှားစေးခဲဘက်၊ ကွမ်းရွက်အခြောက်၊ ဥသွပ်  
ခေါက်နှင့် ပင်စောက်ကွမ်းသီး၊ ယှဉ်မှီးနှွယ်ချီ ဇာတ်ပျိုလ်လည်း



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပကိဏ္ဍကကဏ္ဍ

၁၉၉

မန်ကျည်းစေ့ခွံ မီးလျှံသွက်သင်း၊ နိုင်းချင်းမှန်စွာ၊ ဆဲသုံးမြာကို၊  
လိုခါကြေးစင် ဗလားတွင်ဝယ်၊ ဆီသွင်ဖျော်ရေး၊ မီးခွေးခွေး  
နှင့်၊ သုံးလေးကြိမ်လျှာ ပွတ်ချမ်းသာ၏၊ နုနာသံမင် လူမှာ  
ဝင်သော်၊ နှင်ရန်ဘလီ၊ ဆေးသိင်္ဂီကား၊ ချိန်မှီတမတ်၊ ဝိနိဒ္ဓိ  
ခတ်ကို၊ ကြိတ်လတ်ပြီးသော်၊ မီးသင်းလှော်၍၊ နက်ကျော်စမုန်၊  
သုံးပုံအစပ်၊ ငါးရပ်မျှစေ၊ ရွှေရည်၊ ငွေရည်၊ ဖျန်းသည်ကြိတ်ပြီး။  
ကောက်ကြီးဆန်ဖွဲ့၊ မင်းမူကဲ၍၊ ဝါလံစေမျှ၊ နံနက်ညဉ့်၊ စားကြ  
ပြီးသော်၊ ခြောက်ရက်ကျော်မှ၊ မည်ခေါ်ကန်စွန်း၊ ဟင်းညှိုး  
သောက်မှ၊ ဆေးမူလဝယ်၊ ဝဿဝရော၊ သွင်းနှောထပ်ဖြည့်၊  
အစွယ်ထည့်၍ ဝမ်းလှည့်စေလို၊ နောက်နောက် ကိုလည်း၊  
ရှေးထိုစားမြို့၊ ဝမ်းနုတ်မြဲဖြင့်၊ မလွဲစေမြောက်၊ ရောဝါ  
ပျောက်သည်။ ၊ နှုခြောက်နှစ် သမန်းဘည်း။

## ၃၇-လောကသာရဆေးကြီး

လောကသာရ၊ နယနည်းကြီး၊ နည်းသီးဘော်ရန်၊ လင်္ကာ  
ပြန်မူ၊ ငါးတန်စမုန်း၊ မြင်းစုံနှင့်၊ တူစုံရှက်တွဲ၊ ဆေးပုလဲ၊ ပညား၊  
တေ့ခါးနှင့်၊ ယပ်ပြားဝင်း၊ ခေပေါင်းရှက်ထွေ၊ တပဆေးလည်း၊  
ထည့်ရေးမလွဲ၊ အော်လဲ၊ သမက၊ အမျှနှောညှိ၊ ဂုံဗောဓိနှင့်၊  
မက်ဩဆ၊ တမျှစုံလင် ငပြေရင်နှင့်၊ သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ၊ ရည်တူ  
စုပေါင်း၊ မြင်းခေါင်းနှာရောင်၊ ယှဉ်မျှောင်ရုံးစ၊ သစ်ဆွဲလွှဲဘည်း၊  
ဘော်နံစုံလင်၊ ဆင်သမန္တယ်၊ သုံးသွယ်တြိကရက်၊ လက်ထုတ်  
ကြီးမြစ်၊ မလစ်စေသင့်၊ ဘားလှော်ဆင့်၍၊ အချင့်မမှား၊ ဆေး  
ကားနှစ်ဆယ်၊ စွန်းဝယ်ခြောက်ခု ဤဆေးစုကို၊ ယူမှုအမျှ၊  
ညက်ကျကြေစွာ၊ ကြိတ်၍သာလျှင်၊ ပူဆာရှက်မေး၊ အဖျား  
အေးသော်၊ ရေအေး ရေကျက်၊ ချမ်းသက်လျှက်ခုံ၊ ဖျားလှည့်  
ကြိမ်၊ ရေလုံနှင့်သာ၊ သုံးအပ်စွာသည်၊ ပစ္ဆာမယှဉ်မစွန်း  
တည်း။





# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဏိဏ္ဍကကဏ္ဍ

၂၀၀

မဂ်ဆေးလိမ်း၍၊ ပယ်သိမ်းသမုန္တေ၊ မြိတ်မြိတ်မြေလျက်၊ သန္တေ  
ဇာတိ၊ တေဘုမ္မိ၍၊ မဇ္ဈိမတင်၊ မဇ္ဈိမဗြု၊ ရောက်ပါလိုသည်။  
မဂ်ဖိုလ်သာလှ ရွှေနန်းတည်း။

မဂ်ဖိုလ်ရိပ်မြို့ နန်းရွှေဘုံကို အာရုံရေးရေး၊ ဇောစိတ်  
ရှေးကြောင့်၊ သက်မွေးမိစ္ဆာ၊ ပယ်ရှောင်ခွါလျက်၊ သမ္မာဇီဝ၊  
ဒါနသီတင်း၊ နှိုးငြင်းကုသိုလ်၊ ပြုလိုပါ၍၊ ညှပ်ဖိုမြေလုံ ခတ်ကို  
ပုံလည်း၊ အစုံအစေ့၊ ရှေးကျမ်းတွေတွင်၊ ခြင်္သေ့ နှင့် ကျား၊  
ပေါင်းဘက်ထားမှ နဂါးလည်းသေ တားလည်းကြေ၍၊ သဝေ  
နှစ်ချက်၊ ယာဝလက်မှာ၊ အထက်နှင့်အောက် သိပ္ပံမြောက်  
အောင်၊ မင်းယောက်ျားတမ်း၊ နေလမ်းကို၊ ကြိုးပမ်းလုံ့လ၊  
ရှေးကဖြင့်ကြာ၊ စီရင်ပါလည်း၊ ရေမှာရပ်ရေး၊ ပန်းချီဆေးသို့၊  
နှစ်လေးဆယ်မျှ၊ ပင်ပန်းရဲ့၊ နေ့ညမခွတ်၊ ခွေကရွတ်တွင်၊  
လှည့်ပတ်မနား၊ လျှောက်၍သွားသည့်၊ ခြေျားကင်းရှည် ခရီး  
သည်နှင့်၊ တရည်တုစွာ၊ ယခုငါမူ၊ ရွယ်ဟာယန၊ သင်္ခါရလည်း၊  
နိစ္စမဟုတ် ဆုတ်ယုတ်ဘောက်လွှဲ ဖြစ်ပျက်မြဲကို၊ ဝမ်းတွဲဝမ်းပါး  
သဘောထား၍၊ ကြိုးစားမသန်၊ သက်မွေးမှန်သည်၊ ဆေးညှက်  
တွင်သာ၊ ကြိမ်ရာ၌၊ သတ္တဝါပေါင်း၊ ချမ်းသာကြောင်းဖြင့်၊  
မှတ်ကောင်းမှတ်ဘွယ်၊ မကျယ်မဝန်း၊ မစွန်းဒေါသ၊ ရှေးနယကို  
ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ ပဉ္စာအဂ္ဂ၊ ရာမဌေးသို့၊ ရောက်တုံမြို့သော်၊ လူတို့  
သက္ကရာဇ်၊ ထောင့်နှစ်ရာသို့၊ တွက်ကြိုးကောဇာ၊ ပြုမ္မာသမ္ဘိ၊  
ပုဏ္ဏာမီတွင်၊ ကိုးစီရေးမှတ်၊ အပြီးသတ်သည်။ ။ ကျွမ်းမြတ်  
ဤစာမော်ကွန်းတည်း။

ပဏာမနိဒါန်း ကျမ်းပြီး နိဂုံးနှင့်တကွ ပို၍ရေးလေးဆယ်  
တို့ဖြင့် တန်းဆာ ဆင်အပ်သော " နယရာသီကျမ်း " သည်  
ဤတွင်ရွှေ့မြောက် အပြီးသို့ရောက်ပြီ။

နယရာသီကျမ်း၊ ပဏိဏ္ဍကကဏ္ဍ၊ ပြီး၏

နယရာသီကျမ်း၊ ပြီး၏။

(26)

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

## ၄-နရဩသဓကျမ်း

သံကိဏ္ဍကဏ္ဍ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ

### နိဒါန်း ပဏာမ

တိသရဏ၊ ဂါရဝဖြင့်၊ ဦးချပြီးကာ၊ နရဩသဓ၊ သင်္ခေပကို၊  
နိဿာယ၊ အကြောင်းပြု၍၊ ဓာတုဘေဒ၊ ကျမ်းမှထုတ်ဘွဲ့၊  
သမုဒ္ဓရေတွင်၊ ရွှေသီဇီဝ၊ ကျောက်မြက်ရွဲဟူ၊ ပုလဲရတနာ၊ လိုရာ  
ရာကို၊ ပညာလောက်ကူးဆယ်၍ယူသို့၊ ထိုတူမှန်စွာ၊ ဤလင်္ကာကို  
ဆရာအယောင်၊ တူအောင်နည်းယူ၊ ပြုလိုသူတို့၊ လွယ်ကူသိစေ၊  
မေတ္တာရေဖြင့်၊ ရွှေတရုတ်၊ ဉာဏ်ရည်နန္ဒီ၊ ယင်းဇာတိက၊  
ကပိတဆု၊ ခံမည်သူလျှင်၊ ထုတ်ယူစေ့၍၊ အလင်္ကာဖြင့်၊  
နရဩသဓ၊ ကျမ်းဂန္ထကို၊ ဘော်ပြသောနည်း၊ ဉာဏ်သိမ်း  
ဆည်း၍၊ မတည်းမတွဲ၊ သဘောကျမှ၊ ကုမသောသ၊ ရောဂါ  
လွတ်ကင်း၊ အနာရှင်လိမ့်၊ လူပျင်းဆရာ၊ ငါလည်းငါဟု၊  
ပညာမပွား၊ တကြွားကြွားနှင့်၊ ဖားယားလွယ်အိတ်၊ တွေ့က  
သိပ်လျှင်၊ သပိတ်စဉ်စား၊ ပြုသူများကို၊ မှတ်သားရစ်စေ၊ ဥပဒေ  
ဖြင့်၊ ရစ်ခွေသီတာ၊ ကမ်းလကျောတွင်၊ ကျေညာသတင်း၊ စည်ပွင့်  
လင်းသား၊ ရွှေကင်းဂါမာ၊ ထိုသည့်ရွာ၌၊ ပညာမတိမ်၊ သုခမိန်  
လျှင်၊ နေအရှိန်ညောင်း၊ တဘန်ပြောင်း၍၊ ချမ်းဆောင်းဟေမ၊  
မကာရတွင်၊ ဖုသျှကြယ်နီ၊ စန်းနှင့်မှီသည်၊ ရာသီမယွင်း၊ ထိုလ  
တွင်းဝယ်၊ တကွင်းဖိန်ရောင်၊ ထွန်းလင်းပြောင်ဟု၊ စာဆောင်  
သိလွယ်၊ နိဒါန်းသွယ်သည်။ မကျယ်မှတ်ဘို့သက်ဆုံးတည်း။

### ၂-သူငယ်နာ ဇာတ်အာဟာရ ပေးပုံ

သက်ဆုံးမှတ်ဘွယ်၊ နိဒါန်းသွယ်ဝိမ့်၊ သူငယ်တို့မှာ၊ ရောဂါ  
ကပ်ပြီ၊ ချက်မိမ့်လျှိုး၊ ခွေတ်အခိုးကြောင့်၊ ကုပ်ကျိုးသောလား



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-သံကိဏ္ဍကဏ္ဍ

၂၀၃

ငိုက်ဆိုက်ထားမှု၊ မယ် တွား ရှ မြော်၊ သား မျက် ဖျော် ကို၊  
နှင်းသော် ညက်ညက်၊ အနံ့ဆက်လေ့၊ လက်ဘက် ရှေ့ဖို့၊  
ဖူးစိစိလည်း၊ နှမ်းဆီဆမ်းကာ၊ ပေးတိုရာ၏၊ ချမ်းသာရမြို့၊  
အနာလွှဲ၊ တကွတခြား၊ အသားအမွှေး၊ ခွေးစေး မရောက်၊  
ကိုယ်လက် ခြောက်သော် ပဲလျော်ပဲကြိုး၊ အုန်းသီး၊ ထန်းလျက်၊  
ငှက်ပျောရင့်မှာ၊ သူငယ်စာလည်း၊ မကွာထန်းလျက်၊ အတူ  
ဘက်၍၊ သုံးရက်သုံးနပ်၊ မပြတ်စားစေ၊ နာပျောက်ပြေလိမ့်၊  
လေအဓိက၊ ဝမ်းကျ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းကိုက် ဆောင်လည်း၊  
ချဉ်ပေါင်ကောင်းမွန်၊ ဗုဒ္ဓန်ရောရာ၊ ပေးပြီးခါမှ၊ ဆေးဝါ  
တော်လျော်၊ ပဲလျော်ငှင်း၊ ရက်ပေါင်းသုံးလီ၊ စွဲ၍မှီလေ့၊ မအီ  
မသာ၊ မျက်စိနာ၍၊ တိမ်ပြာစွဲကပ်၊ မျက်ဝပ်စွမ်းမြဲ၊ မျက်စိမှိတ်လျှင်  
ဗုဒ္ဓန်မျှင်ကို၊ မီးတွင်လျော်ငြား၊ နေ့တိုင်း စားမှ၊ ဆေးဝါးမစွဲ၊  
အောင်မမြဲမြစ်၊ ဆင်စွယ်နှစ်ကို၊ သစ်သစ်ငေးအေး၊ ကျောက်မှာ  
သွေး၍၊ ဆေးရာသီဓာတ်၊ မျက်စဉ်းခတ်က၊ ကင်းပြတ်ရောဂါ၊  
သူငယ်နာသည်။ ။ ရွှေကြာရေတွေ ပုံနှုန်းတည်း။

## ၃-ဘိန်းမြို့ကိုယ်ရောင် စသောရောဂါကို ဓာတ်အာဟာရပေးပုံ

ရေတွေကြာနှယ်၊ ပုံနှုန်းသွယ်ပိမ့်၊ လူငယ်လူကြီး၊ ထိုတသီးကို  
ဘိစီးညှဉ်းဆဲ၊ အက်၍ကွဲမျှ၊ ဘိန်းမြို့ကိုယ်ရောင်၊ ကင်လာ  
မြှောင်မှု၊ မြိုင်ချောင်ရွာဖို့၊ ခရမ်းသီးကို၊ မပြီးစေဘဲ၊ သုံးရက်  
ခွဲ၍၊ ထိုနေ့ကသော်၊ ဆီကြော်မှန်ဖြူ၊ ထောက်ကူမပျက်၊ သုံးရက်  
ပေးသွင်း၊ ဆီထမင်းလည်း၊ မှာရင်းသုံးရက်၊ အမြဲဆက်လေ့၊  
သက်ရင်း ခြောက်ပါ၊ ထိုဆေး သား ကို၊ မမျှားမနဲ့၊ တပဲ  
လေးရွှေး၊ ပေးသော်သူနာ၊ လွတ်ငြိမ်းရာ၏၊ ရောဂါကြိမ်ကြိမ်၊  
တနည်းဆိုက်၍၊ မြင်းသရိုက်ပေါင်း၊ လိပ်ခေါင်း များလျှား၊  
ထွက်ပြန်ငြားလည်း၊ ကြက်ဟင်းခါရွက်၊ ဆီနှင့်ချက်၍၊ သုံးရက်

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-သံကိဏ္ဍကဏ္ဍ

၂၀၅

ရှောက်မှာ သုံးရက်သာတည်း။ ဩဇာချိုမည်။ ပျားရည်ကျပ်မှန်း၊  
အပေါ်ဆမ်း၍၊ ဇောင်ချမ်းသီးညက်၊ အမှုန်ဘက်ပြီး၊ သုံးရက်  
ဖြည့်တင်း၊ ထိုကကြွင်းသော်၊ ဟင်းမန်ကျည်းရွက်၊ ကောင်း  
အောင်ချက်၍၊ သုံးရက်စားလေ၊ ရေချိုးဆင်ခြင်၊ ကောင်းအောင်  
မြင်လိမ့်၊ အလျှင်နာဆို၊ မဟုတ်မြို့တဲ၊ တောက်လဲတောက်ပြန်၊  
သွေးကျွန်သွေးငုပ်၊ ရုပ်ရူပကာ၊ အစာမမြန်၊ ကိုယ်ပိန်လက်လျော့  
ဖြောင့်တော့ပန်းမော၊ မကျန်းတော့သော်၊ သင်းတော့ သန္တရာ၊  
အာဟာရဆက်၊ သုံးရက် စားမြောက်၊ ထို့နောက် တခြား၊  
ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ သုံးရက်ပြီးသော်၊ အုန်းသီး၊ ထောပတ်၊  
ရောစပ်ထမင်း၊ ရရာသွင်းလေ့၊ ရက်ကြွင်းသည်မှာ၊ ပေးရာ  
အညီ ဆေးနီသုံးခွက်၊ နွေ သုံးရက်တည်း၊ ဆက်၍တမူ၊ ဆေးဖြူ  
ဆီဖျော်၊ ကိုယ်ပေါ် လိမ်းသုတ်၊ လုံအောင်အုပ်၍၊ ခွေးထုပ်ပြီးခါ  
သန္တရာမြစ် ယင်းပြားမြစ်ကို၊ အနှစ်ကျကျ၊ သွေးပြီးမှလျှင်၊ နှာဝ  
နမ်းရူ၊ ထိုသူမိန်းမ ကြောင်းစတင်လေ၊ မီးနေစဉ်၊ လန့်၍ရူးမူ  
မကြွေးနေတို၊ ချက်မပိုအောင်၊ ဇီးယိုစားစေ၊ အမြစ်ရေကို၊ မသွေ  
ကူလှောက်၊ သွေး၍သောက်ကာ၊ ချမ်းသာရလိမ့်၊ ထိုကဆင့်ကဲ၊  
လူးလဲပူပြင်း၊ မီးတွင်း၌မှာ၊ ဖြစ်လာပြန်မူ၊ ဩဇာချိုမြက်၊  
ထန်းလျက်၊ ငှက်ပျော၊ အတူနှော၍၊ သဘောကျကျ၊ ပေးပြီး  
မှလျှင်၊ မိန်းမတိုတမ်း၊ နမ်းထုပ်နမ်းက၊ ပင်ပမ်းမရှိ၊ ပကတိလျှင်၊  
ဖြစ်လေချင်သည်။ ကင်းစင်ရောဂါ ချမ်းငြိမ်းတည်း။

## ၅-မီးယပ်သွေးပုပ်သည်ကို ဓာတ်အာဟာရပေးပုံ

မကင်းမပြတ်၊ ရောဂါကပ်၍၊ မီးယပ် သွေးပုပ်၊ သွေးသံ  
ဝှံ့သော်၊ အားထုတ်လုံ့လ၊ ကုမစရာ၊ ခါချဉ်၊ သင်းတော့၊  
မုယောတည်တည်း၊ ပုန်းရည်ကြိတ်မှန်း၊ ဘန်ဘန်မနွေး၊ နွေတိုင်း  
ပေးလေ့၊ ထိုသွေးအလွန်၊ သွန်သော်တမူ၊ ဇီးဖြူထန်းလျက်၊  
ရော၍ဆက်၍၊ မထွက်မလွတ်၊ နာမကျွတ်မူ၊ ထုံးဖြူရော၍၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅၀၆

၄-နရသြသကျမ်း

ထန်းလျက်ရင်း၊ အတွပေါင်း၍၊ လောင်းစွက်တခါ၊ တိုက်သင့်  
ရာ၏၊ အနာမတွ၊ ကိုယ်ပူအလွန်၊ ဆွံ့ဆွံ့ချိန်၊ ဖြစ်ခဲ့ရကား-  
ပျားရည်တွက်၍၊ နှစ်ဆဲငါးကျပ်၊ ရောစပ်တတန်၊ ကြိတ်မှန်  
ချိန်ဘွယ်၊ ခုနစ်ဆယ်ငါး၊ ထိုနှစ်ပါးကို၊ ကျိ၍ပြစ်ပြစ်၊ အနှစ်ကုကျ  
လက်ကော်ရလျှင်၊ ညနံနက်ညီ၊ တကွပ်စီကို၊ မေမဆန်း၊ အမှန်  
ရက်များ၊ နေ့တိုင်းစားရှင့်၊ မီးဘွား၍ထွက်၊ ဆဲနှစ်ရက်တွင်၊  
ဖြစ်ပျက်မသိ၊ ကဒလိတုံးဟန်၊ လွှေးပုပ်ကျန်သော်၊ ထိုအန္တရာယ်  
ပျောက်ပြယ် ထွက်ရှောင်၊ ကင်းလွတ်အောင်လျှင်၊ ကျီးတောင်  
မီးဖုတ်၊ ငရုတ်ကောင်းဆို၊ ခရိုလယ်ပြာ၊ မှန်စွာတူညီ၊ တမူးစီကို၊  
ချိန်လီပေါင်းစု၊ အမှန်ပြု၍၊ နာသုနာဝ၊ နမ်းစေကလျှင်၊  
ဗုဒ္ဓဝေဒနာ၊ ကင်းလွတ်ရာ၏၊ ရောဂါတွေကြိမ်၊ ကိုယ်ပိန်  
လက်မြောက်၊ အနာရောက်သော်၊ ကင်းပျောက်စေချင်၊  
မိဿလင်၊ ထန်းလျက်၊ ကြိတ်မှန်ရွက်မှာ၊ စက်၍တူညီ၊ ကုပ်လီ  
မပြား၊ နှစ်ဆဲငါးတည့်၊ တပါးထပ်မံ၊ ဒန့်သလွန်မှု၊ ခုနစ်ကျပ်ခွဲ၊  
ဆင့်ကတကြောင်း၊ ငရုတ်ကောင်းမှု၊ ထပ်လောင်း နှစ်ကျပ်၊  
စွန်းနှစ်မတ်ဖြင့်၊ ရောစပ်ပြီးလျှင်၊ မီးတွင်ကျက်ကျက်၊ ချက်၍  
အိမ်သူ၊ စားဘိမ္မကား၊ အတွမကွာ၊ သံသရာသည်၊ ။ရှည်ကြာ  
မြဲမည့် အခင်းတည်း။

၆-ထုံနာ၊ ကျဉ်နာ စသည်တို့ကို  
ဘတ်အာဟာရပေးပုံ

အခင်းအခင်းလင်္ကာဆန်းကို၊ ငြိမ်း၏ပုံယူ၊ အလားတူစိန်  
လှတို့ရောဂါ၊ ထုံနာစီလျှင်၊ ကျဉ်နာစွဲကပ်၊ ရင်ကုပ်ရင်အင့်၊  
ဖြစ်ခွင့်လျော်စွာ၊ ကပ်ရောက်လာသော်၊ ရောဂါဖြစ်ပည်း၊  
အရောက်နည်းအောင်၊ မန်ကျည်းပျော်ရေသောက်စေနေဆက်  
သုံးရက် ကုန်အောင်၊ ထို့နောင် စားလို၊ ထန်းဖို ထန်းလျက်၊  
အတွဘက်၍၊ နေ့ဆက်သောက်စေ၊ ပျောက်ပြေ ရောဂါ၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-သံကိဏ္ဍကဏ္ဍ

၂၀၇

ဆေးမှာဆင့်လှောက်ဆူးခေါက်နက်မှုန့်၊ တလုံလလ၊ စားစေ  
မှတည့်၊ ကာလအနာ၊ ကိုယ်မှာပူပြင်း၊ ကပ်လာလျှင်းသော်၊  
နန္ဒင်း၊ ထုံးရေ၊ သံတွဲခဲချ၊ သောက်စေရမည်၊ တတည်တဝ၊ ထိုက  
လွန်သော်၊ အဖျော်ရေသောက်၊ ထို့နောက်ရေခွေး၊ စဉ်တိုင်း  
ပေးမှ၊ မအေးမခြင်း၊ မန့်ကျည်းဟင်းနှင့်၊ ဖြည့်တင်းကိုယ်လက်၊  
ထန်းလျက်ငှက်ပျော၊ ချိုခောရသာ၊ စားစေရာ၏၊ နေ့ခါရောက်  
သော်၊ ခွေးမပြောလျှင်၊ ကိုယ်ပေါ်အညှီ၊ နှမ်းဆီလိမ်းသုတ်၊  
ခွေးထုတ်ပြီးခါ၊ ဆေးဝါးဆေးနီ၊ အညှီမပျက်၊ ရာသီနက်ကို၊  
အချက်ကျခွေး၊ စဉ်တိုင်းပေးမှ၊ ငြိမ်းအေးသဖြင့်၊ အခွင့်မကုန်၊  
တုန်တုန်ချိန်၊ ဖြစ်ပြန်ခဲ့သော်၊ အိုဘဲထန်းလျက်၊ သုံးရက်ဆက်၍  
မပျက်စားစေ၊ မပျောက်ပြေသော်၊ ရေမှာရှင်မြူးဆင်း၍ကူးက၊  
မကြိုးနေရက်၊ အနာထွက်လိမ့်၊ ပိန်းဘက်ပေါ်တွင်၊ ရေမတင်ချို၊  
ရယ်ရှင်မျက်နှာ လန်းလိမ့်တည်း။

## ၇-နားလေး၊ နားအူ သေည်တို့ကို ဓာတ်အာဟာရပေးပုံ

ရှင်လန်းသာကြည်၊ နေမတည်အောင်၊ မည်သည့်စကား၊  
ပြောမကြားဘဲ၊ နားပါးလွန်ပင်း၊ မပွင့်လင်း၍၊ သွေးကင်းငုပ်ခါ  
သန္တရာနှင့်၊ ကြောင်လွှာလက်သုတ်၊ ဗုဒ္ဓန်ထုပ်ကို၊ မီးဖုတ်၍ပြီး၊  
ရှောက်သီးနှင့်စပ်၊ ပေးစေအပ်၏၊ တရပ်နေကြွင်း၊ ဆီထမင်းကို၊  
မယွင်းစေချ၊ ပေးပြီးမှလျှင်၊ နားဝနှစ်ဘက်၊ ကြက်တောင်နှင့်ဆီ၊  
အညှီမပြတ်၊ နေ့တိုင်းကျပ်၍၊ ကင်းပြတ်ရောဂါ၊ လင်းခြင်း  
ရာလိမ့်၊ နာသည့်နှလုံး၊ အစာသုံးလည်း၊ တမုန်းမုန်းလျှင်၊  
အော့ရင်သလို၊ ယိုသည့်တံတွေး၊ အရေးမတော်၊ ဖြစ်လာသော်  
လျှင်၊ မြင်ပေါ်ပင်နန်း၊ ရှာကြိုးပမ်း၍၊ မရမ်းသီးကို၊ စားစေဆို၏၊  
ကိုယ်တွင်သွေးစု၊ အဖုအမ၊ ရောက်လာမပြင်း၊ အနာစိမ်းမှာ၊  
ပေါက်လာသည်ကို၊ ထန်းဖိုထန်းလျက်၊ သုံးရက်စားပါ၊ ရေမှာ



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၀၀

၄-နရထိသကျေမိ

မျိုးစိမ်း၊ အနာမြိန်လိမ့်၊ ဣန္ဒြေမရှိ၊ တောင်ထိမြောက်ပါး၊ သက်  
မအားအောင်၊ ယားနာ၊ ဝဲနာ၊ စွဲပြန်လာလည်း၊ ရသာထူးပြား၊  
ကြက်ဟင်းခါးကို နွားသားနှင့်ချက်၊ သုံးရက်စားပြီး၊ ငရုတ်  
သီးနှင့်၊ ယဉ်ဖိုးမကွာ၊ သန္တရာကို၊ သုံးခါသုံးရက်၊ ဆက်၍စား  
ထွေ၊ ရေစိမ်းလေတည့်၊ ကျေအစာ၊ အပါစက၊ ဝမ်းမှရောဂါ၊  
ရောက်လာပြန်သော်၊ သန္တရာသီး၊ ရွာ၍ဖိုးရှင်၊ ကြီးဝယ်မဟု၊  
နှုနာ ပန်းနာ ကြက်ညှာ၊ ကုတ်ဟီး၊ စွဲထ ပြီးသော်၊ မပြီးဖို့ဝဲ၊  
မုံကွဲသဲကို မလွဲစေတောင်း၊ လွတ်ဆောင်းငှက်ပျား၊ ပေါရာရော  
ရွာ၍ မနွေး၊ တိုက်ခွံ၊ ချွေးလော့၊ ဆေးမှာ တမူ၊ ရာသီပြုကို၊  
ပေါက်ဖြူသင်းဝင်၊ အရည်ဝင်၍၊ တိုက်လျှပ်မကြာ၊ လွတ်ချမ်း  
သာသည်။ ဆရာတွေ့ပုံ ဖြေငုံတန်းတည်း။

## ၈-ဝက်ရူးနာစသည်တို့ကို ဓာတ်အာဟာရပေးပုံ

ဖြောင့်တန်းကြံ့ခိုင်၊ မနေနိုင်အောင်၊ ယိမ်းယိုင် ထွေထွေ၊  
တလူးလူးလျှင်၊ ဝက်ရူးအနာ၊ ကပ်ရောက်လာမှ ဝက်ခွာ၊ ရေနံ၊  
ဆက်ဆံ ရောငှက်၊ အတုဘက်၍၊ နှစ်ရက် သောက်လော့၊  
သိုနောက်ဘဘန်၊ ကြိတ်မှန်ရွက်ရေ၊ အိမ်ပုန်းရေနှင့်၊ ပေးလေ  
သုံးရက်၊ ထိုကဆက်၍၊ ဝက်သား၊ ခရမ်း၊ ရောပြွမ်းချက်က၊  
သုံးရက်သံတည့်၊ ဆေးမှာတမူ၊ ရာသီပြုကို လွှောက်ကူသက်ရင်း  
နှစ်မျိုးသွင်း၍၊ ဝမ်းဆင်းအောင်သာ၊ နတ်လေရာ၏၊ အာဟာရ  
ဆေး၊ ပေးသည်မှစ၊ တလကိုယ်တွင်၊ ညစ်ကြေး တင်သော်၊  
ဆင်ခြင်၍ရေ၊ မျိုးသန့်စေရှင်၊ မပြေမပျက်၊ နာဆက်လက်မှ၊  
တောဝက်ဦးနှောက်၊ ထည့်လွှောက်ထန်းချက်၊ တက်၍ပြီးလျှင်  
အိုးတွင် အနွာ၊ လုံစွာပိတ်ထား၊ စပါးမှာသွင်း၊ ရက်လည်  
လျှင်းသော်၊ ညခင်းနံနက်၊ မပျက်မယွန်း၊ တဖွန်းစီသောက်၊  
အနာပျောက်လိမ့်၊ ပေါက်ပေါက်ကျားကျား၊ ကာလဖျားလျှင်၊  
ရေများစွာသောက်၊ အောက်နှင့် အထက်၊ သွေးသက် မစပ်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-သံကိဏ္ဍကဏ္ဍ

၂၀၉

ရင်ကုပ်ရင်ပြည့်၊ ပုလုဉ်အေးကြည်၊ ဖြစ်လတ်သည်မှာ၊ ကြံရည်  
သောက်စေ၊ မြေနှင့်လက်သာ၊ အေးမြန်လာမူ၊ ပေးရာမယွမ်း၊  
နှားသား ပြင်းတည့်၊ ရင်ဝမ်း ပြည့်က၊ သောက်ထပျော်ရေ၊  
ရွေးလွန်ချေလျှင်၊ ပေးလေခလွဲ၊ မှုတ်သဲတည့်၊ လေကဲလွန်ထွေ၊  
လက်မြေ လုပ်လက်၊ မငြိမ်သက်သော်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊  
မပြီးပြီ၊ ဆိမ့်အီအီအောင်၊ ဆီနှင့်ကြော်ချက်၊ ဆွဲနှစ်ရက်နှင့်၊  
လေးရက်ရောက်သော်၊ ကိုယ်ပေ၊ ကိုယ်တွင်း၊ သန့်ရှင်းအပူ၊  
ပြင်သို့ပြုအောင်၊ ရေသူပမာ၊ ရေမှာအေးမြ၊ အစိမ့်ရအောင်၊  
လုံ့လထုတ်လေ၊ မြေမပူနွေး၊ အေး၍ပင်ပန်း၊ မရှင်လန်းသော်၊  
ဇောင်ချမ်းမြစ်ရေ၊ မြေမှာ လူးမြောက်၊ တွင်းသို့ သောက်က၊  
ကင်းပျောက်အန္တရာယ်၊ ရှင်းရှင်းပယ်၍၊ ကိုးဆယ်နှင့်မြောက်၊  
တိုးမပေါက်သည်၊ ပြီးမောက်သရေ ပွင့်လန်းတည်း။

## ၉-လေရောဂါ သေည်တို့ကို ခတ်အာဟာရပေးပုံ

ပွင့်လန်းသံကြည်၊ နေမတည်အောင်၊ လေလည်မသင့်၊  
ခါးနှင့်တင်ပါး၊ နံကြား နံကြို၊ ရှိ၍ကုန်းကွ၊ ငိုလကလျှင်၊ ပင်ကွ  
ထန်းရေသောက်စေမှန်စွာ၊ နှာမှာစိုစို၊ ဖွတ်သိုစွဲငြား၊ ငှက်ခါး  
အတောင်ယူဆောင်တွေ့ရှာ၊ မီးမှာမြှိုက်လျက်၊ ဆီကျက်ချက်၍၊  
အငွေ့ရှစေ၊ လေမညီညွတ်၊ ရင်ပတ်နာသူ၊ ရှိုက်ရှပန်းမော၊  
မကျန်းတောသော်၊ သင်းတော၊ ပိန်းနဲ၊ ရရာစွဲ၍၊ အမြဲစားတတ်၊  
ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ ထောင်းထောင်း၊ မြှောက်သွေ့၊ လေပူ  
ငွေ့သော်၊ နည်းတွေ့မလွဲ၊ ဖရဲသီးမှည့်၊ သကြားထည့်၍၊ တနေ  
မပြောင်း၊ စားသော်ကောင်း၏၊ စက်လျောင်းမပျော်၊ ရှိသော်  
အညှီ၊ မယ်ဇလီသုပ် မယုတ်စားစေ၊ လေကင်းလွန်ငြား၊ ယား၍  
ကိုယ်မှာ ဖြစ်လာမူကား၊ ငါးချင့်သားနှင့်၊ လိပ်သားရရာ၊ သုံးစွဲ  
ပါလော့၊ နီကျာအဆင်း၊ သွေးကင်းလွန်ရာ၊ ဩဇာသီးမှည့်၊  
ထပ်ဖြည့်မယွင်း၊ စားစေလျှင်းလော့၊ စမြင်းစေသ၊ အားကြီး



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၁၀

၄-နရဩသကေမ်း

လှလျှင်၊ ပြည့်ဝလောက်လုံ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ မပြီးစေအပ်၊ ရုပ်ပတ်  
ထောင်းထောင်း၊ နာပြန်ရှောင်းသော်၊ ကြိုင်လောင်းပျံ့ပျံ့၊ ရန်၊  
မလွင့်၊ သင်းဘောပွင့်ကို၊ ဆီနှင့်ပရတုတ်၊ လက်သုပ်မနွေး၊  
အစာကျွေးလော့၊ တံထွေးခန်းခြောက်၊ ကပ်ရောက်ပြန်လာ၊  
မာလကာသီး၊ စားစေပြီးမှ၊ အော့ဝမ်းကျမှ၊ ပြွေဆန်လျှော်၊  
လျော်အောင် ထည့်လျက်၊ မန်ကျည်းရွက်ကို၊ ဟင်းချက်၍ပေး၊  
နားကလွေးလျှင် တွေးတွေးနီကျ၊ ထွက်ပြန်လာမှ၊ သမ္ဘရာသီး  
ကြောင်လျှာသီးကို၊ မီးမှာ မြိုက် ဘုတ်၊ လက်သုပ်စားစေ၊  
နွေဂိမ္မန္တ၊ ထိုကာလမှာ၊ တမာနုသစ်၊ ဥသျှစ်ရွက်နု၊ မန်ကျည်း  
နုကို၊ ဥတုလျော်စွာ၊ စားရာ အခွင့်၊ အကြောင်းသင့်၏၊ ထိုနှင့်တလီ  
မိုင်းရာသီမှာ၊ တော်ရာလျော်အောင်၊ ချဉ်ပေါင်၊ ကြက်ဟင်းခါး  
နွားသား၊ ဗုဒ္ဓန်းကောင်းမွန်မန်ကျည်း၊ ၎င်းနည်းတည့်၊ အသည်း  
စိန်မှ၊ ဟေမန္တဟူ၊ ဆောင်းလအခါ၊ ကန့်ကလာရွက်၊ ကန်စွန်း  
ရွက်ကို၊ ပေးဆက်အမှန်၊ ထုန်းဆံဆိမ့်မျှ၊ စားစေရဟု၊ မိုင်းလ  
ဆောင်းနွေ၊ အထွေထွေသည်၊ ။သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ လေကူး  
တည်း။

## ၁၀-ဥတုသုံးပါးနှင့်လျော်ရာ ဇာတ်အာဟာရပေးပုံ

ကူးပြောင်းခါမှီ၊ နွေရာသီကို၊ ဆီနှင့်ဆားလျက်၊ ထုံးကျက်  
တက်ရေ၊ သလိပ်ကြေအောင်၊ သောက်စေအမြဲ၊ ဝမ်းထဲရင်မှာ၊  
အလုံးထ၍၊ နာကတဆစ်နှမ်းပြစ်စားစေ၊ ချောင်းဆိုးလေလျှင်၊  
ဗုဒ္ဓန်မျှင်တည့်၊ ထို့ပြင်သင့်လျော်၊ မကျသော်တုံ၊ ဆီကြော်  
ပွဲဖြူ၊ အပူဝင်၎င်း၊ အတွင်းချပ်သော်၊ ဥသျှစ်သီးရွက်၊ ဟင်းချက်  
စားစေ၊ ထုံးရေကြည်သောက်၊ အနာပျောက်လိမ့်၊ ကပ်ရောက်  
ဝေဒနာ၊ ဗူလာသရော၊ ကျင်ဝယ်ပြောသော်၊ ဩဇာနှစ်လှို၊  
နွားနို့ထမင်း၊ နယ်ပြီးလျှင်းမှ၊ စားစေရမည်၊ ဒိမ်ပုန်းရည်  
လည်း၊ ကြည်ကြည် လင်လင်၊ နေတွင်လှန်းထား၊ ဆားခတ်၍

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-သံကိစ္ဆကဏ္ဍ

၂၁၁

သောက်၊ ထိုနေ့ကတလီ၊ မိန်းရာသီ၌၊ ကပ်မှီယှဉ်လာ၊  
သွေးသက် နာလည်း၊ မန်ကျည်းပျော်ရေ၊ သောက်စေမပျက်၊  
ခြောက်ရက်၊ ခြောက်နှစ်၊ နောက်ကိုယ်၌၊ ဆည်းကပ်ယှဉ်မှီး၊  
ငှက်ပျောသီးလည်း၊ မပြီးစေကောင်း၊ ရာသီဆောင်းကို၊  
လွှဲပြောင်းအနာရောက်ပြန်လာမှ၊ ရရာပေးကမ်း၊ မရမ်းသရက်  
မန်ကျည်းရွက်နု၊ တခုခုကို၊ ပေးမှုအလျင်၊ ထိုပြင်ဆက်ပြီး၊  
ငှက်ပျောသီးက၊ ချိုမြရသာ၊ ပေးလေရာ၏၊ နွေမှာနွေလျောက်၊  
အနာရောက်သော်၊ ထောက်စေချိမော၊ ငှက်ပျောငှင်း၊  
ထိုနှောင်းတွဲယှဉ်၊ အချဉ်အခါး၊ စားစေတလိုက်၊ ခတ်ကြိုက်  
သင့်ရာ၊ ဆေးမှာအညီ၊ ရာသီဆက်လက်၊ ဆားကိုပြက်၍၊ ခြောက်  
ရက်သောက်စေ၊ တထွေတလာ၊ ရောဂါစွဲကပ် သန္တိပတ်မှာ၊  
ထပ်ထပ်ကျော်ကျော်၊ မေးခေါ်မရ၊ တချည် ထိုင်ချည်၊ သံမြည်  
ဟစ်ကျော်၊ အိပ်မခပျော်ဘဲ၊ ပြောင်းလွှဲနေရာ၊ နာမှန်းမသိ၊  
ရှိသော်တချက်၊ သလိပ်သက်နှင့်၊ လေသက်အပုပ်၊ သိမ်းနုတ်  
ပယ်စေ၊ သည်းခြေနာရောက်၊ ရှောက်သီးအစ၊ ထိုကရေခန္ဓာ၊  
ပေးလေအပြီး၊ ဆီးသီးပေးဆက်၊ ဆေးနက်ဆင့်ကဲ၊ မွန်းလွှဲချိန်မှီ၊  
လေးနာရီတွင်၊ လေးချင်ရွေးခန့်၊ ထောက်ပံ့ပြီးသော်၊ နောင်  
ကျော်မှာ၊ နှစ်ခါအတွင်း၊ မယွင်းစေရ၊ ညသန်းခေါင်ပေါ်၊  
ကျော်သည့်သုံးခါ၊ တွင်း၌မှာလည်း၊ ရာသီဖြူဆေး၊ ဆီနှင့်  
ပေးလေ၊ သည်းခြေအသက်၊ ငါးရက်တွင်သာ၊ ဆုံးဖြတ်ရာ၏၊  
နွေခါချိန်သောက်၊ ကာလရောက်မှ၊ ရှောက်၊ သန္တရာ၊ ရှောင်  
အပ်စွာသည်၊ သူနာပျောက်စေ ကြည်နူးတည်း။

၁၁-အသားအရေ ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်းစေသော

ခတ်အာဟာရပေးပုံ

ကြည်နူးစေနာ၊ ရေမေတ္တာဖြင့်၊ ကာလရှည်လျား၊ စား  
သောက်မမြင့်၊ တမှိန်မှိန်လျှင်၊ ပိန်သည်သွေးသံ၊ ရှိသူများမှာ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၇၁၂

၄-နရဩသကျမ်း

နှားသား၊ နှားမို၊ ဆိတ်မို၊ ရရာ၊ ရှာ၍သောက်စေ၊ အရေအသား  
မဖွံ့ထွားသော်၊ နှားမိုကလော၊ ငှက်ပျော့ပဲနောက်၊ ကောက်  
ညှင်း၊ အုန်းသီး ရောပြီးသော်တတ်၊ တနပ်နပ်ကို တကျပ်စီစား၊  
အရင်းထား၍ ခြောက်ပါး ဇောင်ချမ်း၊ ဆေးပေးကမ်းက၊  
ရှင်လန်းကိုယ်ရေ၊ ဝပြောလေ၏၊ သေသည့်အလား၊ လှုပ်ရှား  
မရှိ၊ သွေးခိုက်ဘိလည်း၊ မန်ကျည်းမှည့်ဆား၊ ခတ်၍စားစေ၊  
လေခိုက်မူကား၊ လှုပ်ရှားတတ်စွာ၊ ပညာ၊ ဆေးပုလဲ၊ တွဲ၍  
သွေးပြီး၊ ဆီးသီးခန့်တိုက်၊ သလိပ်ခိုက်လျှင်၊ ပြုပြင်စကား၊ မမြော  
ငြားတည့်၊ သကြား၊ နှမ်းဆီ၊ နှစ်လီရောစပ်၊ စားအပ်သင့်လှ၊  
ပုတိကပုပ်၊ လှုပ်သည်ကိုယ်လက်၊ ထန်းလျက် ပုန်းရေ၊  
ခိုက်သည်မြေမှာ၊ ပြောထွေစကား၊ များသည်ကျော်ကျော်၊ ဟစ်  
အော်လန့်ကြောက်၊ ထောက်လော့အပြီး၊ ဆီးသီး၊ ထန်းလျက်၊  
ထက်အာကာသ၊ ခိုက်ပြန်ကလျှင်၊ ဟသည့်ပါးစပ်၊ လိမ်တပ်  
ကောက်ခြင်း၊ မငြိမ်လျှင်းသော်၊ သက်ရင်းကတိုး၊ အခိုးမပျက်  
ဆေးကောင်းရွက်နှင့်၊ နေ့ဆက်မပြတ်၊ နှာကိုနှပ်မှ၊ ဝမ်းကျ  
သောသူ၊ ဇီးဖြူထန်းလျက်၊ ဘက်၍စားစေ၊ လေပူထမှု၊ သီးနှု  
သင်းတော၊ ထန်းလျက်နှော၍၊ သာမောခုံမြောက်၊ စားသော်  
ပျောက်၏၊ ဝမ်းခေါက်ထူအနီး၊ လူမကျန်းသော်၊ ထန်းလျက်  
နေ့ည၊ စားစေရမည်၊ ဝမ်းကျဝမ်းသွန်၊ ဆေးသက်လွန်သော်၊  
ဗုဒ္ဓန်မျှင်မှာ၊ သမ္ဘရာနှင့်၊ အာဟာရပေး၊ ရေအေးသုံးရက်၊  
နံနက်စိမ်စေ၊ ပျောက်ပေဆောလျှင်၊ နာကင်းစင်လိမ့်၊ သမင်  
ရက်ဟူ၊ မြို့နီစွဲရောက်၊ အခြောက်အစို၊ ကိုယ်မှာထစေ၊ ကပ်လာ  
ချေသော်၊ ရေကိုသုံးရက်၊ နေ့ဆက်စိမ်မြောက်၊ ထိုနောက်  
တလီ၊ ပုန်းရည်သန့်သန့်၊ တောင်းခန့်တလမယ်၊ ပြုဘွယ်မပျက်၊  
ထန်းလျက်သုံးကျပ်၊ ဆီနှစ်မတ်နှင့်၊ ရောစပ်ထုံးရေ၊ မသွေမယွင်း  
တုံညှင်းမှု၊ ထည့်သွင်းပြီးကာ၊ မီးမှာကျိုလျက်၊ သုံးရက်  
သောက်ပြီး၊ ရှောက်သီး၊ ငရုတ်၊ သုပ်၍သုံးရက်၊ မပျက်စားစေ၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-သံကိဏ္ဍကဏ္ဍ

၂၁၃

မပြေရောဂါ၊ ဆေးမှတစ်ခန်း၊ ဇာတိချမ်းထည့်လွှောက်၊  
မြောက်ဆိပ်၊ ဘွားဘက်၊ စပ်၍တူပင်၊ သင်းဝင် ပေါက်ဖြူ၊  
ရည်လွှောက်ကု၍၊ ရာသီဖြူဆေး၊ ပေးအပ်သင့်ရာ၊ ကိုယ်မှာ  
လိမ်းလေ၊ နာမပြေသော်၊ မြွေဝါးရှင်သား၊ ဖွတ်သား၊ လိပ်မှာ၊  
ရရာပေးဆက်၊ ထွက်သည့်ကာလ၊ ကုမစရာ၊ ပညာ၊ ဘွားဘက်၊  
စွန်လက်သည်းမြစ် ကျည်းဖြူမြစ်ကို၊ မြစ်မြစ်အရေ၊ သောက်စေ  
မလွှင့်၊ ဟင်းမှာနွားသား၊ စား၍အနာ၊ ပေါ်ခါးမလွှဲ၊ ပေးမြဲ  
ဆေးမှန်မဟာကာသွင်း၊ သက်ရင်း၊ နှစ်ချို၊ အရည်တိုနှင့်၊ ဤသို့  
ပေးရာ၊ ကျမ်းဉာဏ်သည်၊ ဆရာပေးပုံမထူးတည်း။

၁၂ - ပါဠိရန်နာ သေည်တို့ကို

ဘေတ်အာဟာရပေးပုံ

မထူးထွေလည်းတစ်ခန်းသည်ကား၊ မျက်ရည်ရည်ယိုထွေ၊ ရေ  
မချိုးရာ၊ ခြေမှာပူသော်၊ အဖျော်ရေသောက်၊ မပျောက်မှုကား  
နွားနို့၊ စားစေ၊ ခြေပါဒရက်၊ အေး၍ တက်မှု၊ စက်ကတုံး  
မြစ်လွှောက်၊ တောက်ခေါက်ကို၊ ကျောက်မှာချေထု၊ အမှုန်ပြု၍၊  
တနွေမကွာ၊ ခြေမှာလိမ်းလေ၊ ပျောက်ပြေငြိမ်းချမ်း၊ နှုတ်ခမ်း  
ပါးစပ်၊ ပတ်၍ထွေလာ၊ လျှာမှာတွဲမြောက်၊ ပေါက်သည့်အဖူး၊  
ဆူးသို့ ကြမ်းကြမ်း၊ အပူ ဖြန်းသော်၊ ထန်းလျက် သင်းတော၊  
ရော၍စားစေ၊ မပြေအကင်း၊ နာမရှင်းသော်၊ ကောက်ညှင်းဆန်  
ဝယ်၊ ချိန်တဆယ်တည့်၊ မပယ်ရောရှက်၊ ထန်းလျက်ဝါးကျပ်၊  
တမတ် တယောင်း၊ ပေါင်း၍ တည့်၊ နှစ်မတ်ဆီနှင့်၊ ဒေါ်လီ  
ပေါင်းကာ၊ မီးမှာနွေးနွေး၊ ကျို၍ အေးလျှင်၊ ပေးလေမနေ၊  
မင်းရေကမိုး ရေချိုးသောလား၊ ရွှေးလုံးများလျှင်၊ ခွင်ဖြစ်စေ၊  
စင်ဖြစ်စေတည့်၊ ထိုင် နေ သာ လောက်၊ ဆောက်၍ အပြီး၊  
ခေါင်းမြီးခြုံမှ၊ အောက်ကမီးထား၊ စားရန်တလှည့် မန်ကျည်း



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၁၄

၄-နရဩသကောဓိ

မှည့်မှာ၊ ဩဇာ ကြိုင်သင်၊ ထမင်းနှင့်နယ်၊ အနာပြယ်လိမ့်၊  
ကျင်ဝယ် ပြောပြန်၊ အုန်းဆံ၊ ထန်းလျက်၊ ဘက်၍လည်းစား၊  
မပျောက်ငြားသော်၊ နွားသား ဝန်ထွေး၊ ဘေးလေ သားပြွန်း၊  
ကန်စွန်းရွက်ဟင်း၊ အစာလွင်း၍၊ ထမင်းစားလေ၊ ရေချိုးရာ၊  
နွေခါကာလ၊ ဥတုကျသော် ဝါယော်ဓာတ်ခိုက်၊ အဆောင်၌မှာ  
ဓာတ်မီးသာတည့်၊ မိုဃ်းမှာ သော်ကာ၊ ဘဝါး ဓာတ်သက်၊  
ဆောင်တက်ဝါယောဆုံးသော အာဟာရ၊ ခဟမန္တဟု၊ ကာလ  
၌မှာ၊ အာဟာရဆောင်တက်၊ အာပေါသက်ပြီး၊ ဓာတ်မီးဆုံးရာ၊  
ရက်ဌါဒသ၊ စာဝီသ၌၊ ကုမကင်းလွတ်၊ မချွတ်တပြီး၊ ဓာတ်မီး  
ကိုသာ၊ ဆုံးဖြတ်ရာ၏၊ သိသာ ကာလ၊ အာဟာရသော်၊  
ပေါ်အောင်တခန်း၊ ဇောင်ချမ်းမြင်ရေ၊ လိမ်းလေ ကိုယ်လုံး၊  
သုံးစေလဖြင့်၊ ပွင့်အောင်ဖြင့်၍၊ ထုံးနှင့်နွှင်း၊ မယွင်းသင့်လျော်၊  
ဖျော်ရည်တရပ်၊ မှုံနပ်တသီး၊ ဓာတ်မီးအကြိုက်၊ ပေးထိုက်သင့်ရာ  
ပူခါချမ်းချည်၊ ရှိပြန်သည်မှာ၊ ဖျော်ရည်ပေးဆက်၊ မန်ကျည်း  
ရွက်ဟင်း၊ ပေးသွင်း လေကောင်း၊ ချောင်းလည်း သက်သက်၊  
ဆိုးသည်ချက်မှာ၊ ကြက်ဟင်းကောင်းမွန်၊ ဗုဒ္ဓန်ကြော်လောင်း၊  
တကြောင်း စားမြ၊ ကိုက်ခဲ ကိုယ်လက်၊ ထန်းလျက် မပြတ်၊  
ဥဗ္ဗတ္တကာ၊ အနာ ဆက်လက်၊ သွေးသန်ဖျက်မှု၊ နံနက်ကိုရေ၊  
သောက်စေပြီးကာ၊ ဌါဒသရက်၊ မပျက်စီး၊ ခရမ်းသီးကို၊ မီးမှာ  
ပြုတ်၍၊ တနွေတခြား၊ စားရာအညီ၊ မယ်ဇလီပဉ္စ၊ ရေချိုးမတည့်၊  
ထိုကသက်ပြီး၊ ဆီးသီး၊ ထန်းလျက်၊ ဆက်၍ စားစေ၊ အမြစ်  
ရေလည်း၊ သောက်စေကျိကာ၊ အနာမရွေ့၊ ဆေး မထွေ့ဘဲ  
မန်ကျည်းစေ့မှာ၊ ရောရာကြည်ကြည်၊ ပုန်းရည် ထည့်သွင်း၊  
တဂုံညှင်းလောက်၊ သောက်စေအညီ၊ ရာသီဖြူဆက်၊ သုံးရက်  
တထောက်၊ သောက်သော်မကျူး၊ အရူး သက်ဆုံး၊ ပျက်ပြွန်း  
အနာ၊ ကိုယ်ကွာသည်။ သေချာမှတ်သို့ အမြဲတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-သံဃိက္ခကဏ္ဍ

၂၁၅

၁၃-ဝမ်းလားခြင်း ခြောက်ပါးကို

ဘတ်အာဟာရပေးပုံ

မှတ်တိုင်သေချာ၊ နည်းတွေရှာသော်၊ လက်ကြောင်းဟိတ်၊  
ပွင်းမငြိတ်ဘဲ၊ သလိပ်ဝမ်းမှ ဖြူဖြူသက်လာ၊ စားရာတော်  
လျော်၊ ပဲကြီးလျော်တည်း၊ ရှာသော်မရ၊ ရှိကတည်း မန်ကျည်း  
ရွက်ကြမ်း၊ ထန်းလျက်နှင့်ပေး၊ သွေးဝမ်းတလီ၊ နီနီတချက်၊  
အောက်သိုသက်သော်၊ ထန်းလျက် ကောင်းနှင့်၊ မန်ကျည်းပွင့်  
တည်း၊ ထပ်ဆင့်တထွေ၊ လေဝမ်း၌မှာ၊ ဝါဝါသက်ပြား၊ ကြက်  
ဟင်းခါးကို၊ မမှားသင့်လျော်၊ ဆီနှင့်ကြော်၍၊ စားသော်တထွေ၊  
နာမကြေသော် ပေးလေမလွဲ၊ စွန်လက်သဲရွက်၊ ကြက်လွန်အမြှူ  
မွေးကြူကြိုင်လှောင်၊ ညက်ညက် ထောင်း၍၊ စားကြောင်း  
သင့်လေ၊ သည်းခြေ ဝမ်းသွား၊ စိမ်းစိမ်း လား တည်း၊ ကြက်  
ဟင်းခါးရင်း၊ ဆီနှင့်ပေါင်း၍၊ စားကြောင်းမယုတ်၊ အပုပ်  
ဝမ်းနှီး၊ ထန်းသီးကဲ့သို့၊ ညိုညိုတနည်း၊ မန်ကျည်းဖျော်ရေ၊  
သောက်စေပြီးအပ်၊ နာမပြတ်သော်၊ ထပ်၍တတန်၊ အုန်းဆံ၊  
ထန်းလျက်၊ တက်၍စားစေ၊ ဝမ်းသည်းခြေလည်း၊ ခေါင်ရေပမာ  
သက်သာတုံ့မြို့၊ နွေးနီ၊ ကောက်ညှင်း၊ မပြင်းစိတ်လို၊ ကျို၍  
ပြီးသော်၊ နေဝင်ကျော်ကို၊ တော်လျော်လျောက်ပတ်၊ စားစေ  
အပ်၏၊ တရပ်မပြေး၊ သစ်စေးပမာ၊ လာသော်တသွန်၊ ဗုဒ္ဓန်  
မုင်ဘက်၊ ပဲလွန်းရွက်ကို၊ သုံးရက်ပေးသွင်း၊ ဟင်းလည်းတချက်  
မန်ကျည်းရွက်၊ သားပြွမ်း၊ ဖီးကြမ်းငှက်ပျော၊ မရောခြားနား၊  
စိ၍စားလေ့၊ ဆေးကားတဆစ်၊ ဥသျှစ်မြစ်၊ ငဖြူကြီး၊ တသီး  
တည်ရာ၊ ပညာလင်္ကာ၊ သုံးပါးအခေါ်၊ မျှညီလောက်အောင်  
မဖောက်ထုံးမြို့၊ သောက်စေ ဟူသည်၊ ထောက်ကူ ခိုင်ခန့်  
လက်စွဲတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၁၆

၄-နရထြသကျမ်း

၁၄-ဆီးအောင်ခြင်း သေည်ကို  
ဘေတ်ဘာဟာရပေးပုံ

ခိုင်ခံ့မြင့်၍၊ အကြောင်းရည်၍၊ ဤသည်အနာ၊ ဤမှာကား  
ဆေး၊ ဤသို့ပေးဟု၊ မတွေးမဆ၊ လွယ်ကာမျှဖြင့်၊ ကုမစေချင်၊  
လက်ဝါးပြင်မှာ၊ တင်ပြသောနှယ်၊ သိသာလွယ်စိမ့်၊ ကျင်ပယ်  
မဖြောင့်၊ ဆီးမှာအောင်သော်၊ မကြောင့်မကြ၊ ကုမစိမ့်ငှါ၊  
သမ္ဘရာနှင့်၊ ဆပ်ပြာရေတိုက်၊ ခေါင်းကိုက်ပြင်းစွာ၊ ဖြစ်ပြန်လာမှ  
စင်စွာငရုတ်၊ လက်တဆုပ်ကို၊ မီးဖုတ်ရှိရာ၊ ဝါပခြင်းမှောက်  
အောက်ကနေစေ၊ သည်းခြေပိတ္တ၊ ပုတိကလေ၊ မကြွဆက်ဆံ၊  
နာရောက်ပြန်သော်၊ ကြိပ်မှန်အရွက်၊ ကိုင်းအခက်ကို၊ ထန်းလျက်  
ကျိမြောက်၊ သောက်စေ သုံးရက်၊ ပြတက်အဖျား၊ ထင်းရှူး  
သားကို၊ အင်အားအလိုက်၊ သွေး၍တိုက်၍၊ ဝမ်းကိုက်အနာ၊  
ဖြစ်လာမယွင်း၊ ကပ်ရောက်လျင်းသော်၊ ဟင်းဘွား၊ ဘက်ရွက်၊  
ချက်၍လည်းစား၊ ဝမ်းကျများလျှင်၊ နွားနို့၊ ကောက်ညှင်း၊ ကျိ၍  
သွင်းပြီး ထမင်းခြောက်နှားရေ၊ သောက်စားစေလော့၊ သွေး  
လေ မုတ္တ၊ ဖြစ်လေကလျှင်၊ ကုလားမျက်စိ၊ ပြတ်ဘိအရေ၊  
သောက်စေတခန်း၊ ခရမ်းသီးချက်၊ သုံးရက် အညီ၊ ရာသီဖြူဆေး၊  
ဆီနှင့်ထွေး၍၊ သွေးလေမုတ္တ၊ လိမ်းသုတ်ရလျှင် နာကင်းစင်လိမ့်  
ကိုယ်တွင်အမြဲ၊ ဘိန်းပြရောင်၊ ရောက်သောခါမှ၊ ကြက်ဆူ  
ရွက်မှာ၊ ခုနစ်လွှာခြင်း၊ ငရုတ်သွင်း၍၊ မပြင်းစားလေ၊ မကြေ  
မထွက်၊ နာမပျက်သော်၊ ထန်းလျက်၌မှာ၊ သမ္ဘရာ၊ ရွှောက်၊  
ထည့်လှောက်အရေ၊ သောက်ပါ ငွေ့ငှါ၊ တနင်္ဂနွေ၊ အင်္ဂါ၊  
နေ့ကြာသပတေး၊ ရေအေးမပျက်၊ သုံးရက်စိမ်စေ၊ နာမကြေ  
သော်၊ လင်းလေဆေးစန်း၊ ကွမ်းရွက်၊ ကျပ်ခိုးဆေးမျိုးလေးပါး  
ကြိတ်၍စားကာ၊ ချမ်းသာရလိမ့်၊ ပါဗ၊ ဟတ္ထာ၊ ခြေမှာလက်ဖျား၊  
ရောင်ပြားသူကို၊ ရဲယို၊ ဥသွစ်၊ ကသစ်၊ သံသတ်၊ ဆေးလေးရပ်ကို

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-သံကိဏ္ဍကဏ္ဍ

၂၁၇

မပြတ်သုတ်လေ၊ အိပ်နေမပျော် စားသော်မမြန်၊ တွေ့ကြိမ်  
ပြန်လျှင်၊ အုန်းဆံယိုကျ၊ ဆိန်ချီစားစေ၊ တထွေဆင့်ကဲ၊ တစ်  
လေးရွေး၊ ပေးလေအပြီး၊ သစ်ဆိန်သီးတည့်၊ ညီးညီးတောက်  
တောက်၊ ဖောက်၍မူးဝေ၊ ဖြစ်လာချေသော် ထိုဝေဒနာ၊  
မလာမရောက်၊ စပ်လွင့်ပျောက်အောင်၊ ရှောက်နှင့်ထန်းလျက်၊  
သုံးရက် စားလျှင်၊ လွယ်ကြောင်း မြင်၏ ဝင်သည့် အနာ၊  
အသမာမှ၊ စစထပ်ရောက်၊ မြင်မပေါက်၍၊ လွှားစေသည်မှာ၊  
ဇာတိပျိုလ်၊ လေးညင်း၊ တစ်သွင်းပြီး၊ ကျည်းသီးဆံမှာ၊ တမူး  
သာတည့်၊ ညက်စွာကြိတ်လျှင်၊ ပေးလေချင်သော်၊ ပြင်သို့  
နာထွက်၊ ပြေပျောက်ပျက်လိမ့်၊ တက်၍တရပ် ရေပင်ငတ်သော်၊  
ငါးတတ်သားဘက်၊ ဥသျှင်ရွက်လောင်း၊ ငါးပေါင်းစားစေ၊  
ငတ်မပြေမှု မှီ၍ဆီကြော်၊ စားသော်အနာ၊ ကင်းလွတ်ရာသည်၊  
မှန်စွာမတောက်မလွှဲတည်း။

## ၁၅-သွေး၊ သလိပ်၊ လေ စသည်တို့ကို ဇာတ်ကာဟာရပေးပုံ

မလွဲယှဉ်ထွေ၊ သလိပ်လေမူ၊ စားတွေသင့်စွာ၊ သမ္ဘရာတည့်၊  
လျင်စွာမနေ့၊ သွေးနှင့်ပုပ်ရှက်၊ ထန်းလျက်၊ အုန်းသီး၊ မပြီး  
စားစေ၊ သည်းခြေအပုပ်၊ မယုတ်ထော်လျော်၊ ဖျော်ချေကိုပေး၊  
သွေးနှင့်သည်းခြေ၊ ယှဉ်ထွေရောမြှမ်း ကန်စွန်းရွက်ဟင်း၊ မယွင်း  
တထွေ၊ လေမှာပုပ်နောက်၊ ရှောက်နှင့်ထန်းလျက်၊ ရောရှက်  
တတန် သေမှံ၊ ပိတ္တ၊ တုက္ကယှဉ်တွဲ၊ ကွဲယွဲသွင်း၊ မရလျှင်းသော်၊  
ဟင်းမန်ကျည်းရွက်၊ ချက်၍ပေးမှ၊ အော့ဝမ်းကျမှ၊ သောက်ထ  
တနည်း၊ မန်းကျည်းဖျော်ချေ၊ ပေးလေသင့်ရာ၊ ဆေးဝါးကို၊  
သူနာခြေွေခြေွေ ဝမ်းကျ လျော့အောင်၊ ကဇောမြစ်ချေ၊  
လောင်းတိုက်ပေရှင်၊ မပြေအထက်၊ ပြန်၍တက်မှ၊ ပြုဖျက်စရာ၊  
ကန်ကလာတည့်၊ နာသည့်အတွင်း၊ ကျင့်မဆင်းသော်၊ ဆီကြော်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅၀၈

၄-နရဩသကျေဝ်း

နိဗ္ဗိတောကံကုပေးလေအဖျော်ရေလည်း၊ သောက်စေပြီးကာ၊  
ဆေးမှတမူ၊ အလိုကျနှင့်၊ အတူယှဉ်နှိုင်း၊ ရွတ်တိုင်းမှ၊  
လျော်စွာဆေးပြန်၊ တက်၍တခန်း၊ ကပ်ပွန်းမြစ်ရေ၊ ရွတ်တိုင်း  
မြစ်၊ ပြစ်ပြစ်သွေးကာ၊ လက်မှာဆွတ်မြောက်၊ ကျောက်နှင့်ဝမ်းကို  
သပ်စေဆို၏၊ ထိုမှတရပ်၊ ပါးစပ်ဟလျက်၊ ကိုယ်လက်မငြိမ်း၊  
ကော့၍လိပ်သော်၊ တော်လျော်ချင်ချီ၊ ဆီးယိုပေးကမ်း၊ ကိုယ်  
လက်ကုန်းလိမ့်၊ ပန်းသည့်အနာ၊ ရောက်လာအမြဲ၊ ကပ်ယှဉ်တူမူ  
ခပ်စေ့၊ ထန်းလျက်၊ တက်၍စားစေ၊ တည်နေမမြေနှင့်၊  
အောင်သည့်ဆီးမှာ၊ ကျောက်တည်လာမူ မှန်စွာ ရောယှက်၊  
ထန်းလျက်ချီချီ၊ ရှိန်းခို၊ ကြက်သွန်နီ၊ နှစ်မတ်စီတည်း၊ ရိနီ၊ ရိဖြူ၊  
လှတိုကိုယ်တွင်၊ မြစ်လာလျှင်မူ၊ ဆင်သို့၊ ကြွေပုတ်၊ မယုတ်တထူး  
လိပ်ကျောက်ဆူးသွင်း၊ သောက်စေလျှင်းလော့၊ အတွင်း  
သက်တန် ရောက်အံ့အမြန်၊ သုံးတန်လှမြစ်၊ နှမ်းသစ်ဆီကူ၊  
အလိုကျကျည်တောက်စောက်ထိုး၌သာ၊ သုတ်ပြီးခါမှ၊ မီးမှာ  
ဆေးလေး၊ ချက်၍နွေးလျှင်၊ လက်တွင်သုတ်မှ၊ ရင်ဝကင်၊  
တင်ပါးသို့ချ၊ ထက်ကအနာ၊ အောက်မှာထား၍၊ တနေ့သုံးခါ၊  
ဆေးသုတ်ရာ၏၊ ထွက်လာလတ်သော်၊ ပေါ်သည်အနာပ၊  
သေသကမူ၊ ထုံးမြဲမပွင်း၊ လေးရွေးသွင်း၍၊ အတွင်းသောက်စေ  
ကင်းပျောက်ပြေလိမ့်၊ မသေပျောက်လိမ့် သက်ကြွင်းတည်း။

## ၁၆-ကျပ်နာ ဝေည်ကို ကုသရန်ဆေး

ကြွင်းစိန်သက်ရှည်၊ မြစ်အံ့သည်ကို၊ စိတ်ရည်သောလျောက်၊  
လက်ကောက်အံ့၊ ပေါက်သည်အနာ၊ ရောဂါမပြတ်၊ စမသတ်၍  
ကျပ်လိုက်သည်မှာ၊ ဩဇာအစေ့၊ ထပ်မြေ့ကျပ်မြေ့ သင်းခွ  
ကျပ်ခွံ၊ ကြွေးလွန်ပိုမို၊ ရှိန်းခိုမပြား၊ ဤလေးပါးကို၊ ထွားထွား  
ညက်ကြေးဆီနှင့်မွေ့၍၊ နေပူလှန်းရာ၊ အနာမပြန်၊ အလုံးအခဲ၊  
ရှိလျှင်းစွဲ၍၊ အမြဲသုတ်က၊ ချမ်းသာရ၏၊ အဝကျယ်၊ အနာ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-သံကိဏ္ဍကဏ္ဍ

၂၁၉

ငယ်လည်း အလွယ်တကူယူလေပေက၊ သုတ်ကာမျှနှင့်၊ ကိစ္စ  
စင်ကင်း၊ ပျောက်ပြေရှင်းလိမ့်၊ နှင်းခူစွဲလာ၊ ရောဂါကင်းဝေး၊  
ကုရန်ဆေးကား၊ ဘေးဥတလီ၊ ဆီနှင့်ခရနံ၊ အတန်အရာ၊  
မီးမှာနွေး၍၊ တနေသုံးခါ၊ သုတ်လိမ်းကာဖြင့်၊ ငါးမြာနှင်းခူ၊  
ပျောက်လိမ့်ဟူ၏၊ လှော်ကူထွေးရှုပ်၊ အပုပ်သွေးတက်၊ အနာ  
ပျက်သည်၊ လရက်များစွာ၊ အနာဟောင်းဒေါ၊ မပျောက်ဆိုသော်၊  
မပိုစေလင့်၊ မြတ်လေးပွင့်လည်း၊ လက်တွင်းတဆုပ်၊ မသုတ်  
ထပ်လောင်း၊ မြင်းခေါင်းနှာရောင်၊ ယူဆောင်ကြံစည်၊ ပုန်းရည်  
အဖပ်၊ သည်နှစ်ရပ်မှာ၊ တကျပ်စီမျှ၊ ချိန်ပြီးမှလျှင်၊ ကြိုက်ထ  
ညက်လစ်၊ ဖြစ်စသစ်ဖြင့်၊ ထုတ်ညှစ်ရသည်၊ ထိုအရည်နှင့်၊  
ပျားရည်ငါးကျပ်၊ ဆီငါးကျပ်ကို၊ ပေါင်းစပ် တည်တည်၊  
ပုန်းရည်၎င်း၊ ကျိုပြီးရှောင်းမှ၊ အနာကို၊ သုတ်ထပြီးခါ၊ တနည်း  
မှာကား၊ ဓုဋ္ဌာတမျိုး၊ လူရိုးတလည်၊ ဆံခြည်အကျွန်း၊ မယွန်း၊  
ထည့်ချင်၊ တေးကံလိင်ရင်တည့်၊ ယင်းတွင် ထည့်လောင်း၊  
ဘယောင်းငါးမတ်၊ ဆီတကျပ်ဖြင့်၊ ရောစပ်ပြီးခါ၊ မီးမှာနွေးနွေး  
ဆီချက်ဆေးဖြင့်၊ ပေးလေအပ်ရာ၊ အသမာကား၊ ကန့်ကလာ  
မည်၊ ပုန်းရည်ထပ်သွင်း၊ နနှင်းမိမ်းလျှင်၊ စုထတင်မှ၊ ပေတံတွင်  
တရေး၊ ခရမှေးကို၊ သွေး၍တတန်၊ လိမ်းပြန်ပြီးမှ၊ သာလည်း  
တပင်၊ ခင်လည်းမကြွင်း၊ မြင်လည်းတချက်၊ လက်လည်းတခြား၊  
ဆေးလေးပါးဖြင့်၊ စား၍မြစ်ဖြတ်၊ ဝမ်းနုတ်လက်က၊ ချမ်းသာ  
ရသည်၊ ကပ်ထရောဂါရှင်းရှင်းဘည်း။

၁၇-သွေးကင်း၊ သလိပ်ကင်း၊ စသည်တို့ကို

ဘတ်အာဟာရပေးပုံ

ကပ်ထရောဂါဝေဒနာကို၊ သိသာလင်းလင်း၊ ပြန်ပေးလျှင်း  
အံ့၊ သွေးကင်းလွန်လျှင်၊ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ၊ အနာစွဲ၏၊ မလွဲမသွေး၊  
ထန်းချေ၊ ထန်းလျက်၊ ပေးဆက်အပ်ရာ၊ ပြင်ခတ် မှာကား၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅၂၀

၄-နရဩသကျမ်း

ခြေတဝါးကို၊ မီးပါးကြပ်ကြပ်၊ ကင်စေအပ်၏။ တင်မယွင်း၊  
သလိပ်ကင်းမှု၊ ခံပြင်းခံကတ်၊ ပူစပ်ပူလောင်၊ ငိုအောင်တပြီ။  
နာဘိမီးသော်၊ ရှောက်သီး၊ ထန်းလျက်၊ တက်၍လည်းစား။  
ခြေတဝါးကို၊ ဆားနှင့်ပွတ်ထွေ၊ လေကင်းထွက်ငြား၊ ယားယံ  
အက်ကွဲ၊ မလွဲဖြစ်ခါ၊ ကန့်ကလာနှင့်၊ တမာ၊ ကြက်ဟင်းခါး၊  
ရရာစားလေ့၊ ကြက်ဟင်းခါးငှင်း၊ နန္ဒင်းပေါင်း၍၊ ထောင်း  
ထောင်းပြင်ခတ်၊ နှာကိုနှပ်လေ၊ တထွေမယွင်း၊ သည်းခြေ  
ကင်းကား၊ သမ်းခြင်းတထွေ၊ မူးဝေတပြီ၊ သီးသီး၊ ထန်းလျက်၊  
တက်၍လည်းလွင်း၊ ဆီ၊ နန္ဒင်းကို၊ ကြိုင်သင်းပျံ့ပျံ့၊ အနံ့တမူ၊  
နမ်းရှုငေးရ၊ ပုတိကပုပ်၊ ကုပ်ဆက်လေးလံ၊ မြက်ဆံဝေမိုင်း၊  
ကျောကိုင်းလက်ပြင်၊ နှင်၍အောင့်အောင့်၊ တောင့်တောင့်  
တင်းတင်း၊ ဖြစ်ဘတ်လျှင်း၏၊ သွင်းရန်တလှည့်၊ မန်ကည်း  
မှည့်မှာ၊ သွင်းပါထန်းလျက်၊ တက်၍စားအပ်၊ ပြင်ခတ်မှာမူ၊  
သံတူထရာ၊ နှာမှာရှုပ်ရှုပ်၊ တလုပ်စကား၊ နမ်းမမှားတည့်၊  
ဆင့်ပွားတတန်၊ အလျှံပြောင်ညီ၊ ခတ်မီးအကင်း၊ လွန်လတ်  
လျှင်းသော်၊ ကိုယ်တွင်း၊ ကိုယ်ပ၊ နေ့ညအလုံး၊ မီးအုံးသောတု၊  
ဖြူဖြူရေကြည်၊ အုန်းရည်သောက်လတ်၊ ပြင်ခတ်အကြိုက်၊  
ကိုယ်၌မှာလည်း၊ မွေးစွာကြိုင်ပျံ့၊ ရနံ့မပြယ်၊ စပယ်၊ ခယား၊  
စကား၊ ကြက်ရုံး၊ ပန်းကုံးစွပ်စေ၊ ခပြေလိမ့်စင်ရှင်း၊ အနာကင်း၏၊  
သေမင်းလက်ကိုင်း၊ မတတ်နိုင်သည်၊ ကျောက်တိုင် ကဲ့သို့  
မာပြင်းတည်း။

၁၈-လောကသာရဆေးကိုမြဲခြင်း

ကျောက်သို့ပြင်းမာ၊ သုံးစေရာဟု၊ လောကသာရ၊ နည်း  
နယကား၊ ရှိန်ခိုးထန်ပြင်း၊ သက်ရင်းကြီးမြစ်၊ ဥသျှစ်၊ စစ်တုံ၊ တူစုံ  
ရောရှက်၊ ဘွားဘက်၊ ခပေါင်း၊ ပြည့်အကြောင်းစုံလင်၊ သင်းဝင်  
ပေါက်ဖြူ၊ အလိုကျနှင့်၊ လဲလူ၊ မိုမ၊ တမျှစုံညီ၊ ဇော်ကူဦးထုပ်

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-သံကိစ္ဆကဏ္ဍ

၂၂၁

မယုတ်မသွေးပြေစိုင့်ရှင်၊ စုံလင်ယဉ်မှီး၊ လက်ထုတ်ကြီးလည်း  
ရောမည်းလေဘိ၊ မကိဩဆ၊ တုမ္မစသို ကုတ္တိမြောက်ဆိပ်၊  
စေးပိတ်ရုံးစည်း၊ ရေတကျည်းနှင့်၊ တွက်နည်းသင်္ချာ၊ မှန်စွာ  
စင်စစ်ဆွဲခုနစ်ကို၊ မလစ်စေသိပ်၊ ကြိတ်၍အပြား၊ အသင့်ထားမှ၊  
ပူဖွားရေအေး၊ ချမ်းဖျားပေးမှု၊ ရေခန္ဓာနှင့်သုံး၊ ဖျား၍နိဗ္ဗိန်း၍၊  
နှလုံးချမ်းမြေ့ရှိရစမြဲမလွှဲစတူး၊ ဂုဏ်ရည်ထူးသည်၊ ကျေးဇူး  
ပုံယင် ထင်လင်းတည်း။

၁၉-ကျမ်းပြီးနိဂုံး

လင်းလင်းကျန်း၊ ရှင်းရှင်းပြန်မိမ့်၊ အန္တရာယ်မျိုး၊ ခြောက်  
ဆယ်ကိုးကို၊ ကြီးကြီးပမ်းပမ်း၊ ရှင်လန်းကြည်မြို့၊ ကုမည့်သုကို၊  
မူအနည်းနည်း၊ နိဿယည်းဖြင့်၊ ရုံးစည်းကွန်ချာ၊ ဤလင်္ကာကို၊  
'နရာဩသဓ' နာမ၊ မည်ရည်၊ ရွှေဘွဲ့ချီ၍၊ ပတ်လည်ကျေညာ၊  
သတင်းဖြာသား၊ သာယာဝတီ၊ ခွန်စည်ပို့ဆက်၊ ပြည့်ဝမ်းနက်  
သည် ကျေးလက်အဝင်၊ ရေယဉ်စီးထွေ မြစ်ကမ်းခြေ၍၊ ပဒေသာ  
သီး၊ လိုတိုင်းပြီးသို့၊ ဝင်နှီးလူမိုက်၊ အမြဲမိသည်၊ နုပျိုနေခင်း၊  
မြေသလင်းနှင့်၊ ရွှေကင်းဂါမ ထိုသည့်ရှာတွင်၊ သမာဆန္ဒ၊  
ဝ'ယမဖြင့် တုရားတကာ၊ ပညာပြည့်စုံ၊ သမတ်ခုံလျှင်၊ နောင်ကြံ  
လူတို့၊ မှတ်ရာတို့ဟု နှစ်လိုဝမ်းသာ၊ ဤလင်္ကာဝယ်၊ အဋ္ဌာရသာ၊  
ပိုင်အရကို၊ အဋ္ဌနဝါ၊ ဧကာနှစ်လီ၊ ရာသီကုမ်လ၊ ဆန်းဗိနဟု၊  
ပဉ္စသင်္ချာ၊ ညဆည်းသာတွင်၊ အခါကောင်းမြတ်၊ လက်စသတ်၍  
ခောက်အာဟာရ၊ ကုမစေမှု၊ အကြောင်းပြု၍ ဓာတုဓာတု၊ ကျမ်းမှ  
ဘွေရှာ၊ ဤလင်္ကာကို၊ တန်းဆာဝတ်ဆင်၊ ပြီးစီးလျှင်အောင်၊  
စီရင်ရသား၊ အကျိုးအားဖြင့်၊ လေးပါးအပါယ်၊ သုံးသွယ်သော  
ကပ်၊ ချပ်ပြစ်ရှစ်လမ်း၊ မသမ်းမပို၊ ဆည်းဆိုမရှိ၊ သုဂတိ၌၊  
ပဋိသန္ဓေ၊ စွဲနေသမျှ၊ ကာလေနည်း၊ သမယအခါ၊ သာသနာ  
တွင်၊ ကြိမ်ပြီးလျှင်မှ၊ မနုဿစစ်၊ အဖြစ်များစွာ၊ လူ့ရှာနတ်ပြည်၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၀၅၅

၄-နရဩသကျမ်း

ကျင်လည်ပြီးကာ၊ ဆွဲတဖြာလျှင်၊ မီးဝါစဲညွန့်၊ ပုလဲမြို့သို့၊  
ပင်ဘုံကော်ရွှေ၊ မြိုင်ရိပ်ခေဋ်၊ လေးထွေသစ္စာ၊ ပု၊ ဗိ၊ အာနှင့်  
ခြောက်ဖြာရောင်ရှိန်၊ လင်းလိန်ထိန်သည့်၊ အစိန္တေယျ၊ ပွင့်ကာ  
လတွင်၊ မဆွဦးစွာ၊ တရားနာ၍၊ ဆဋ္ဌာတိညာ၊ သဒ္ဓါဒါလေးပါး၊  
ရခြားတုံစွာ၊ ရဟန္တာလျှင်၊ ဖြစ်ပါရလို့၊ တောင်းဆုဆိုသည်။  
မဂ်ဖိုလ်ရောက်စေ အရင်းတည်း။

နရဩသကျမ်း သံကိဏ္ဍကဏ္ဍပြီး၏။

နရဩသကျမ်း ပြီး၏။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

## ၅-နရတန်ဆောင်ကျမ်း

ပဌမပါဠိ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ

### ရတနတ္ထယပဏာမ

ဇဝနတိက္ခ၊ ဂစ္ဆိရဟု၊ ဉာဏမြောက်မည် မြက်ရေကြည်ကို၊  
သုံးလည်ဘဝ၊ တိုက်ကျွေးငှသည်၊ ဓမ္မသာမိ၊ သမ္မောဓိဟု၊ အဘိ  
ဓမ္မာ၊ အရိယာနှင့်၊ မာတာ၊ ပိတ၊ ဆရာစသည်၊ များလှကျေးဇူး  
အထူးထူးကို၊ ကြည်နူးဝနွနာ၊ ကမ္မသာဟု၊ သုံးဌာရက်၊ ကရိုဏ်း  
ခံ၍၊ ပူဇ်သတ္တု ပြုပြီးမှလျှင်၊ 'နရတန်ဆောင်' ကျမ်းစာစောင်ကို  
ညီထောင်ထွန်းမည် ကြံစိတ်ရည်၍၊ တွေ့နည် ကျမ်းရိုး၊ နည်းစုံ  
ကိုးလျက်၊ အမျိုးလေးတွေ၊ မှတ်ပခေဟု၊ ရွှေပေရွှေလွှာ၊ အက္ခရာ  
နှင့်၊ ဦးကာသစ်ဆန်း၊ နန်းစဉ်ကျမ်းကို၊ တွဲမှန်းစီရင်၊ လက်ဆောင်  
သည်။ အောင်မြင်စေယျ ရှိပန်တည်း။

### ၂-နိဂါန်းလင်္ကာ

ရတနာမြူတေ၊ တုလွတ်နေသည်၊ ပရမေသုရိန်၊ မာရဇိန်ဟု၊  
တုန်းရှိန်တဝဂ်၊ သုဓမ္မာဝယ်၊ မာဆဒေဝီ၊ မဟေသီကို၊ ဂစ္ဆိ  
ရသာ၊ ဒေသနာတွင်၊ ကာမာဝစရ၊ ကုသလဖြင့် တဝတဏှာ၊  
ကင်းငြိမ်းစွာသည်၊ ခန္ဓာနာမ်ရပ်၊ မဟာတုတ်လည်း၊ ဆန်းဝပ်  
ပျက်ရာ၊ ကြောင်းလေးမြာဟု၊ စိန္တာမုနိ၊ ကျမ်းနှင့်ညီသော်၊  
ဝိမိသုံးမည်၊ ရှုံးရှုံးလည်၍၊ မှီ၍ညှက်သန်း၊ ဆွဲနှစ်ခန်းတွင်၊  
ပူဇွန်းမညီ၊ စက်ရာသီဝယ်၊ မညီဘဝ၊ နက္ခတ် အားဖြင့်၊  
စက်သွားဝရဇိန်၊ ဘဲနက်တိမ်ကို၊ စိန်ရာရတီ၊ ဉာဏဇာနီဖြင့်၊  
မြက်ချီထွက်၊ ကျမ်းရွှေစာမူ၊ ရတနာသီရိ၊ ခြင်္သေ့ဆီနှင့်၊ ချယ်စီ  
ရောင်လျှံ၊ နရားပျံဝယ်၊ စိန်ရံဖလား၊ တင်၍ထားသို့၊ အမျှားဝေနေ  
ညုံးရစ်စေဟု၊ သပြေတိုက်စည်၊ သမိုက် တည်လျက်၊ ရွှေပြည်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၂၄

၅-နရတန်ဆောင်ကျမ်း

အမရနန်းဌာနတွင်၊ နရတန်ဆောင်ညှိထွန်းတောင်သည်။ ။  
မြို့မှောင်မွေးငြိ မသင်းတည်း။

၃-လောက၏ ဗျုပ္ပတ္တိကိုပြခြင်း

လောကမှိ လောကသ္မိတိ၊ ခွါဒသစက္ကံ လုဇ္ဈတိ ပလုဇ္ဈတိတိ  
လောကော၊ လောကမှိ၊ လောကဌိ၊ ဝါ၊ လောကဟု ဆိုအပ်  
သော၊ သတ္တဝါတို့၌၊ လောကသ္မိတိ၊ အဆုံးမရှိသော လောကဌိ၊  
ဝါ၊ အဆုံးသို့ မရောက်မခြင်း ဖြစ်တတ်သော လောကဌိ။  
ခွါဒသစက္ကံ၊ တဆဲ့နှစ်ရာသီစက်ကို၊ ဝါ၊ နေ၊ လ၊ နက္ခတ်၊ တာရာ  
ဂြိုဟ်တို့သည် နေ့၊ ည မပြတ် လှည့်ပတ်ခြင်း အမြဲတည်သော  
စက်ရဟတ်သည်။ လုဇ္ဈတိ ပလုဇ္ဈတိ၊ ကျင်လည်တတ်၊ ဖြစ်တတ်၊  
ပျက်တတ်၏။ ဣတိ ဘသ္မာ၊ ထိုသို့ကျင်လည်တတ်၊ ဖြစ်တတ်၊  
ပျက်တတ်သောသတ္တိကြောင့်၊ လောကော၊ လောက မည်၏။

၄-ဝိမိအယဉ် စသည်ကိုပြခြင်း

ကျောက်တောင်သီလ၊ စက္ကဝါဟု ကမ္ဘာတည်ထွန်း၊ လေး  
မည်ကျွန်းကို၊ လှည့်ဝန်းစက်ခြည်၊ ရွှေ၊ ရွှေလည်လျက်၊ ဖယ်ရည်  
ရောင်ညို၊ တောင်မြောက်ချီသည်၊ ဝိမိအယဉ်၊ ခွါဒသင်ဟု၊  
ဝလဉ္ဇန၊ ဝိဂါယနနှင့်၊ သီဟဂုပ္ပ၊ မြဲကျောက်ခံသည်၊ ဗိတာနိနိမိတ်၊  
စာကြောင်းဟိတ်ဖြင့်၊ နှင်းရိပ်နေခြည်၊ မိုက်ရည်သွန်းချ၊ ဝိတ္တံ  
စသည်၊ သေမှဝါချီ၊ ရက္ခတိဟု၊ သင်္သိနိန္ဒာ၊ မိဂါဝသ၊ ဟေမ  
ခြောက်မြာ၊ ရတုမှာလျှင်၊ မဟာတွင်ညို၊ ပုဏ္ဏဗီဝယ်၊ ရုသီ  
နက္ခတ် သုံးလုံးမှတ်၍၊ ကရကဋ်က၊ ဝိတ္တံစသည်၊ မကာရမည်၊  
သေမှလည်၍၊ ဦးတည်မာသ၊ အာသဋ္ဌဟု၊ တေဇကွန်မြို့၊  
လတန်ခူးနှင့်၊ လေရူးပြင်းဟုန်၊ မြို့တိမ်မွန်သည်၊ ကဆုန်မည်သာ၊  
နယုန်မှာလျှင် ရေ၊ အာပေါဓာတ်၊ ယဉ်တုံလတ်၍၊ စွဲမှတ်သုံးလ၊  
စဉ်သင့်ပြအံ့၊ ဘောမဗုဒ္ဓါ၊ စမ္မာရူပ၊ အဓိကဟု၊ နေ၊ လ၊ နက္ခတ်၊  
တာရာမြတ်နှင့်၊ ဆုံးဖြတ်ကျဉ်းရုံး၊ ဆွတ်ယူကုံးသည်၊ ရွေးထုံး  
စဉ်လာ နိဒါန်းတည်း။

## ၅-ရာသီဥတုပျက်ခြင်း စသည်ကိုမြဲခြင်း

သီလာပံသု၊ လေရေထုနှင့်၊ ခေရုဂိရိန်၊ လေးရောင်ရှိသည်။  
အာလိန်ငါးဆင့်၊ ပြီးပြီး တင့်လျက်၊ မိုးမြင့်သီခေ၌၊ မြည်  
တကောင်နှင့်၊ လျှပ်ရောင်စိုစို၊ ခေမြင့်ခိုဝယ်၊ တိမ်ညိုရစ်ပတ်၊  
အထင်ထင်ကို၊ နေနတ်ရထား၊ မြန်းမြန်းရှား၍၊ အသွားမညီ၊  
ဆွဲနှစ်လီဝယ်၊ ရာသီမလိုက်၊ ခတ်မကြိုက်ဟု၊ ရည်မိုက်သွန်းချ၊  
လွန်အေးမြ၍၊ ဟောမအခါ၊ မိုင်းတည်းရွာမှု၊ မြေသာပျက်စီး၊  
ရေလည်းကြီးဟု၊ ခတ်မီးထိန်လျှံ၊ နွေဂိဗ္ဗာန်ကို၊ သည်းထန်  
ပြင်းစွာ မိုင်းမရွာမှု၊ ပျက်ရာတလီ၊ ပထဝီဟု၊ ရာသီမိုင်းလ၊  
ဝသန္တကို၊ လေကပြင်းဟုန်၊ မိုင်းတည်းကုန်မှု၊ ဝသုဇ္ဈိ၊ မြေဆီ  
ခန်းမျှ၊ ပျံ့ပြင်းလှသော်၊ ဒေါသချစ်မှု၊ အာဂန္တုတည်း၊ ပသျှဗေဒ၊  
တိစဉ်လျှင်၊ မိသကတု၊ ယဉ်မှုအညီ၊ ပထဝီနှင့်၊ တလီတုကွ၊  
စိတြဟု၊ ဆပဉ္စာ၊ မြေခတ်မှာလျှင်၊ ယဉ်လာအညီ၊ လွတ်လတ်  
ပြီဟု၊ နှစ်လီခြောက်ခန်း၊ ရာသီနန်းက၊ တိမ်ပန်းလှင်ခွေ၊  
ဖလမြဲတေလျှင်၊ သရေတင့်ရှင်း၊ ထိန်ထိန်တွန်းသည်။ နေဝန်း  
ဖလရည် ကွန်မြူးတည်း။

## ၆-အာဂန္တုကရက်ကိုမြဲခြင်း

သံဝဇ္ဇဌာယီ၊ မိုင်းမြင့်ညီသည်၊ ရေဆီခမ်းဆုတ်၊ ရွှေရွှေ  
ယုတ်သော်၊ သမုဒ္ဒအေးကြည်၊ ကျွန်းလေးမည်နှင့်၊ ဖလရည်  
ရောင်ဖိတ်၊ မြီရိရိဝယ်၊ တိကျဂြိုဟ်၊ လယ်မဟိုတွင်၊ မြင့်မိုရ်  
ခါးပန်း၊ တောင်လက်ရန်းက၊ ရစ်သန်းရောင်မောင်း၊ ရာသီ  
ပြောင်းသော်၊ ဆောင်းနှောင်းနှေကူး၊ အသံဦးတွင်၊ ရောင်မြူး  
ဘရု၊ တပေါ်လှ၍၊ ဥတုသခွေ၊ အတိတ်နေသော်၊ မီးရေ  
လေဆုံး၊ ပမာနှုန်းသည်၊ မြေလုံးသင်္ချာ၊ ကိန်းစဉ်မှာလည်း၊  
စမ္မာရူပ၊ သတ္တအဋ္ဌာ၊ ခုနစ်ခြာလျှင်၊ အာဂန္တုက၊ စတ္ထိသဟု၊  
မိသဖြစ်ညီ၊ အဗ္ဗာသီဝယ်၊ တိထိပေါ်စ၊ လေလုံးရတွင်။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅၂၆

၅-နရတန်ဆောင်ကျမ်း

စိတြနက္ခတ်၊ တေဇောဓာတ်နှင့်၊ စက်မြိတ်ရိပ်နိ၊ ရာသီအိမ်ဝယ်၊  
ဝရိန်ညှဉ်ကိ၊ သင့်တန်ဗြဟ္မာ၊ မိုဃ်းဆီထိပ်ဖျား၊ ကြယ်  
နတ်သားနှင့်၊ မိုဃ်းဖျားယဉ်ဖို့၊ ကော်ရာသီဝယ်၊ စင်စီတွက်ဆ၊  
သုံးလီမျှသော်၊ လေးလရက်မြတ်၊ ခေါက်၍ထပ်သို့၊ နက္ခတ်  
ကိုးလုံး၊ ဆင့်ဆင့်ကိုးသည်။ နေနှုန်းရောင်ခြည် ရှက်ကူး  
တည်း။

၇-အာယုဝေဒနရက်ကိုပြခြင်း

ဝိဝဇ္ဇာမည်၊ ကပ်ရေကြည်ဝယ်၊ ကျောက်တည် တံတိုင်း၊  
နံရံခိုင်းလျက် နိဋ္ဌိရှိင်းသီတာ၊ အဏ္ဏဝါနှင့်၊ ဒီပါစတု၊ မြီးရောင်  
လှသည်၊ မောရီရိပ်၊ စက်ရိပ်ဟု၊ ကိုးအိမ်နဝင်း၊ ဆင့်ဆင့်  
ဆင်းသည်၊ ပါးကြွင်းရက်မြတ်၊ စန်းနက္ခတ်နှင့်၊ ဓာတ်အာယုကာ၊  
ဝေဒနနှင့်၊ ပဌမစက်၊ ပြဿလက်တွင်၊ နှစ်ရက်ဝင်၍၊ နတ်ရှင်  
လွှာမိ၊ ပါးနှင့်ညှိသော်၊ ဆော်ဘိမှန်စွာ၊ သည်းခြေသာတည့်၊  
စင်္ဂလာဆန်းတက်၊ ဆုံလေးရက်ဝယ်၊ ထွန်းလက်ရှိန်ဝါ၊ ဝိသာ  
ခါလည်း၊ တေဇာလျှံညှိ၊ ဆိတ်ခရီးကို၊ ဓာတ်မီးယဉ်မှ၊ ရောင်ပြင်  
လှသည်၊ အနုရာမ၊ မေထုနဝယ်၊ ဆန်းစတိထီ၊ ရက်နှစ်လီတွင်၊  
ယဉ်ဖို့သောကြာ၊ ချိန်သင့်လာသည်၊ ချရိယာပထ၊ ဝေဒနဟု၊  
ကိန်းမအလို၊ နှစ်ချက်ဆိုသည်။ ပဟိရ်အောင်စည် ရိုက်ကျူး  
တည်း။

၈-အာယုဟာယနရက်ကိုပြခြင်း

လေ၊ ရေ၊ မြေထု၊ ကမ္ဘာပြုသည်၊ ပံသုသီလာ၊ စက္ကဝါနှင့်၊  
ဒီပါအဏ္ဏဝါ၊ မေရုယဟု၊ ပေါ်စတည်ထွန်း၊ ယုဂန်စွန်းဝယ်၊  
လှည့်ဝန်းစက်ခြည်၊ ဖြိုန်းဖြိုန်း လည်သည်၊ သုံးမည်အမှတ်၊  
ပြိုက်နက္ခတ်နှင့်၊ ဆုံးဖြတ်ပိုင်းခြား၊ အကျဉ်းအားဖြင့်၊ ခြားနား  
သိစေ၊ စီရင်ပေအံ့၊ ဓာတ်ကြေ ဓာတ်ထွက်၊ ဓာတ်သက်မူလ၊  
မေထုနဝယ်၊ ဆန်းစတိထီ၊ ဆုံလေးလီတွင်၊ ပထဝီမှန်လ၊ ကြယ်  
ဇေဋ္ဌနှင့်၊ မာသပုဏ္ဏမီ၊ အမွှာသီဟု၊ တိထီအသံ၊ ဆုံတစ်မှာလျှင်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမပရိနိစ္ဆိဒ္ဓ

၂၂၇

မှလသံနတ်၊ ကျန်တပဂါနနှင့်၊ မြေဓာတ်ယှဉ်ညီ၊ အာသံဇီဝယ်၊  
ပုဏ္ဏမိစက်၊ မျိန်နှစ်ရက်တွင်၊ ထွန်းလက်ရှိန်ဝါ၊ ဥတ္တရာနှင့်၊ စန္ဒာ  
ငွေလ၊ ယှဉ်ပြင်ပသော်၊ မိုခ်းဝကောင်းကင်၊ ရိုက်ကျူးဆင်၍၊  
နတ်ရှင်ဒေဝါစိန်ခရာနှင့်၊ အာကာရည်ဝေမှုန်ဝတ်ချွေသည်။ ၊  
တောင်လေဆော်လို့၊ ညွတ်မြူးတည်း။

## ၉-အာဟာရဇရက်စသည်ကိုမြဲမြင်၊

ယုဂန်၊ ဤသိန်၊ ကရဝိန်ဟု၊ နေမိန္ဒရ၊ ဝိနတဝယ်၊ မည်ရသညာ  
ခုန်ဖြာတွင်၊ သီတာရစ်လည်၊ လဲလဲ၊ ကြည်သား၊ မြဲရည်  
ရောင်တင့်၊ တောင်ဆင့်ဆင့်ကို၊ မှောင်လွင့်ထုံကြ၊ ဥဏ္ဍဂဟု၊  
ဇမ္ဗူသိုက်စည်၊ ရှုံးရှုံးလည်သည်၊ သုံးမည်ရဟတ်၊ မြင်းမိုရ်  
လတ်ဝယ်၊ လှံပတ်ကြွားကြွား၊ ဖလရထားနှင့်၊ နတ်သားရဲကား၊  
ကိုယ်တိုင်လာ၍၊ စကြာနင်းသွား၊ လေယာဉ်ဖျားတွင်၊ ဇယား  
တင်သော်၊ နံတွင်ဓာတ်သက်၊ စန်းယှဉ်ရက်ဝယ်၊ ကမ္မက္ခယ၊  
ဥတုဇလျှင်၊ ဥါဒသင်ဟု၊ ကျွင်စန်းလိုက်၊ လဆန်းခိုက်သည်၊  
မြန်တိုက်ဇမ္ဗူ၊ သိစိန်ဟူ၍၊ ထိုတူတလီ၊ အမ္ဘာသီဝယ်၊ တိထီ  
အသံ၊ ရှစ်ရက်မှာလည်း၊ အာဟာရဇာ၊ မှတ်ကုန်ကြလေဘု၊  
စိတ္တဇလျှင်၊ ဆဲ့နှစ်ပင်တည့်၊ မြသွင်တုန်ရိုက်၊ လဆုတ်ခိုက်ဟု၊  
မှတ်ပိုက်သိလွယ်၊ နိဒါန်းသွယ်သည်၊ နနယ်ပျိုမြစ်၊ သက်ကိုစစ်၍၊  
တည့်လင်မယွင်း၊ ကိုးနဝင်းနှင့်၊ စားမြင်းသေသ၊ ဓာတ်ဆောင်  
ရဟု၊ လာဘလစ်မှု၊ ဆန်းရက်ကု၍၊ နောက်မူနဝင်း၊ စားပြီး  
လျှင်းသော်၊ အကြွင်းမမြင်၊ ဓာတ်ဆုံးပင်တည့်၊ ဆင်မြင်နှိုင်းဆ၊  
လေးမာသဝယ်၊ မရဏရက်၊ မိန့်နဲ့မြိုက်သည်။ ။ နေ့ရက်မလွန်  
မကျူးတည်း။

## ၁၀-ဆေးချက်အကြောင်းကိုမြဲမြင်၊

ပတ္တမြားစိန်ကြောင်၊ ညီးညီး၊ ပြောင်သည်၊ မြရောင်ထိုးရှက်၊  
ပြီးပြီးမြက်သည်၊ ကိုးမြက်ရည်လုံ၊ ခယ်စိမံသည်၊ ယာဉ်ပျံရထား၊  
စက်နုရားကို၊ ကြွားကြွားဟန်လှ၊ မြင်းပျံကု၍၊ မိုခ်းဝပြင်လယ်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၂၀

၅-နရဏန်ဆောင်ကျမ်း

ဓုဝံကြယ်ကို၊ ရွှေဝယ်လမ်းပြ၊ မှက်ရမ်းဆယ့်၊ မြက်ဟစေသနာ၊  
ဘိဓမ္မာကို၊ မှီရာငြိမ်းကြီး၊ ကျမ်းစုံမှီး၍၊ အတီးရှေးလွန်၊ ဆရာ  
မွန်တို့၊ ပြည့်နည်းနာ၊ အဖြာဖြာတွင်၊ အခါစိုးထူး၊ နှင်းခိုင်း  
ရှေးသည်၊ နှင်းဦးကဆုန်၊ စံလွန်ပုံသို့၊ ကြာအံ့တိမ်လှိုင်း၊ မင်းသား  
နှိုင်းအံ့၊ ဝေပိုင်းသည်းထန်၊ အုန်းချိုင့်လျက်၊ နတ်ကန်စိုးမှု၊  
သောင်းတိုက်ဦးကို၊ ကွန်မြူးဖယ်ရည်၊ ပြိုဟ်ရှစ်မည်တွင်၊ ရပ်လည်  
နှံ့သ၊ ရပ်ကဟု၊ မာသဆက်ကြပ်၊ လနှင့်ထပ်သော်၊ ရှစ်ရပ်  
ပြိုဟ်တွင်၊ ပါပခွင်ငယ်၊ ခွဲယဉ်တွဲမှီ၊ နှစ်လစီတည်၊ တလီဒကာ၊  
ဗုဒ္ဓာစသည်၊ နိယပုဗ္ဗ၊ အနေကန်ဟု၊ နှစ်မည်သာ၊ ချရိယာနှင့်၊  
ပရာတက၊ ငွေတာဝဟု၊ ကေတွင်းအောင်း၊ ဆေးကောင်းဗုဒ္ဓာ  
ရေမှာနိယ၊ ပုဗ္ဗ-ရွှေနာ၊ မီးမှာနေကန်၊ နိဗ္ဗမည်ဘိ၊ ဆေးမရှိဟု၊  
အနိယတ၊ လေကိုပြသည်၊ ပရနောက်နာ၊ သက်အသံသာ၊  
သတ္တတုဉ္စ၊ မွေးပြိုဟ်ကလျှင်၊ သေသရောက်ရာ၊ ဆေးချက်  
သာတည်၊ ထောက်စာမြော်လတ်၊ သမသတ်တွင်၊ မီးဇာတ်၊  
လေ၊ ရေ၊ တွင်းအောင်းစေဟု၊ တထွေသည၊ ဆေးမစေတည်၊  
မိတ်ရဆေးချက်၊ ဇာတ်ဘက်မီးကင်၊ ရေလျှင်ရန်သူ၊ လေမူ  
အိမ်တက်၊ ကုထုံးထွက်၏၊ ဆေးချက်မရ၊ အနိဗ္ဗနှင့်၊ သောက  
ဓမ္မာ၊ ဆင်ခြင်ရာဟု၊ ကျမ်းလာစက်ပုံ၊ ကွက်လပ်ကြသည်။ ။  
ဆေးဂုဏ်ဩဇာ မထွန်းတည်း။

၁၁-နရဏန်အကြောင်းကိုမြဲခြင်း

ရှေ့ရည်၊ ငွေ့ရည်၊ ဖယ်ရည်မြဲရောင်၊ ထိန်ထိန်လောင်မျှ၊ စိန်  
ကြောင်ပတ္တမြား၊ ပြယိုးယားနှင့်၊ ကိုးပါးလှံပတ်၊ ကောင်းကင်  
လတ်ဝယ်၊ ပြာသာပ်ညီးညီး၊ ကိုယ်စီ စီး၍၊ ခရီးယာဉ်သာ၊  
ဆွဲနှစ်ဖြာတွင်၊ တာရာပြိုဟ်စု၊ သင်းခိုလ်ထုနှင့်၊ တာဏုရာဇာ၊  
နေစကြာလျှင်၊ အခါနာရီ၊ စက်မမှီ၍၊ လေးလံစေတု အကြောင်း  
ပြသော်၊ အာယုဒီဆ၊ တိဂုဏ်မြင့်၊ သတ္တတာဝါ၊ ကြွင်းသေသာ  
ဝယ်၊ ကောလောင်းစွက်၊ အောက်နှင့်ထက်ကို၊ နရဏန်သူယုတ်၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမပရိစ္ဆေဒ

၅၅၉

ကိန်းပုံထုတ်၍၊ ပေါ်ငုပ်ပျက်ရာ၊ ဆေးချက်ရှာသော်၊ ရှစ်မြာ  
ပြိုဟ်တွင်၊ သောမခွင်သို့၊ သက်လျှင်ရောက် ငြား၊ ပါပသားမှာ၊  
ခတ်ခိုက်စာဟု၊ ရသာတကွ၊ ဆေးချက်ပြီလော့၊ သောမသား  
ပင်၊ ပါပခွင်သို့၊ ရောက်လျှင်နည်းတူ၊ စွဲမှတ်ယူ၍ ထို့တူဘဝ၊  
ပြိုဟ်ပါပနှင့်၊ သောမချင်းချင်း ခတ်ရောက် နင်းသော်၊  
စားကြွင်းမူလ၊ ခတ်ဆောင်ကဟု၊ သုညကြွင်းလျှင်၊ သေရှင်  
စွဲမှတ်၊ ရက်ဆုံးဖြစ်လော့၊ သမသတ်မြင်ရာ၊ အောက်ခတ်  
မှာလျှင် ထက်ကိုယှဉ်၍ ဆင်ခြင်နှိုင်းဆ၊ ဗဟိဒ္ဓဖြင့်၊ အပယတြာ၊  
မလပ်ရာဟု၊ အသံအသက်၊ ကိန်းနှင့်တွက်မူ နရစက်ပြိုဟ်နေ၊  
ဥပဒေကို၊ ခွဲဝေစိတ်ဖြာ မသိပါလျှင် ပမာတမူ၊ သပ္ပတ်အူကို၊  
နတ်ယူဆွဲကာ၊ အရှောသို့ ပညာဉာဏ်နု၊ တတ်ယောင်ပြု၍၊  
အတုအပ၊ ပေးကုန်ကြသော်၊ လေးဝပါယ်တုံ၊ ရိုက်ရိုက်တုန်မှု  
ဆေးဂုဏ် ဩဇာ၊ ကျော်စောစွာဟု၊ ကျမ်းလာ ဆတ်ဆတ်၊  
မိန့်တော်မှတ်သည်။ သူသတ်ပါးပြင် စက်ဝန်းတည်း။

၁၂-မုတ္တာဝိကရက်ကိုပြခြင်း။

ဂဇာ၊ သီဟ၊ ဂါဝီသနှင့်၊ အသဇာနီ ရေပြင်ချီ၍ နဒီသာစွာ  
ဂင်္ဂါယဟု၊ စီးကျသွယ်ဖြာ၊ အဏ္ဏဝါကို၊ ပမာနှုန်းတွယ်၊ ယုန်သား  
ငယ်လျှင်၊ နက်ကျယ်အဝှမ်း၊ ထောက်မည်စမ်းသို့ နှိုင်းတမ်းသမူ  
အာဂန္တုဖြင့်၊ မိလက္ခဏာ၊ ကုသင့်တန်ဟု၊ မကြံအပ်ရာ၊  
မိန့်ခဲ့မှာသည် စက်ရာသီစ၊ ဖရူဏတွင်၊ မာသပုဏ္ဏမီ၊ အမ္မာ  
သီဝယ်၊ တိထိပေါ်လာ၊ တနင်းလာ သျှင်၊ ဆွဲတစ်ယှဉ်၍၊  
နေ့စဉ်တိုးမြှောက်၊ စနေရောက်အောင်၊ ဆွဲမြှောက် မှန်စွာ၊  
နှောက်နိုးသာတည်း၊ လိုရာချင့်ချိန်၊ သုဒ္ဓိဝိန့်တွင်၊ နှောချိန်ပြီးမှ၊  
ရက်စမ်းပြအံ့၊ ပေတရောထား၊ သံတံနှင့်စားသော်၊ ကြွင်းငြား  
နေ့မှန်၊ ပစ္စုပ္ပန်တည်း၊ တတန်သုဉ္စ၊ တိဂုဏ်ဖြင့်၊ တသံဘာဂါ၊  
ကိန်းသေသာကို၊ မြှောက်ရာစတု၊ ဆွဲနှစ်ခုနှင့်၊ စားမှုမှန်စွာ၊  
လမ်းကိုသာလျှင်၊ မုတ္တာအာဒိ၊ အမည်ရှိသည်၊ ခွေးတိဇက၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၃၀

၅-နရတန်ဆောင်ကျမ်း

ဆေးချယ်ပြလော့၊ ဇယုသတ္တရ၊ လုံ့လမြ၍၊ ဆေးကုဆင်ခြင်၊  
ငါးခုလျှင်လည်း၊ ကင်းစင်သုဉ္စ၊ ကာရဏတည့်၊ ဆမ္မာအာတိ  
ဟာရိယ၊ သုဉ္စသတ္တ၊ အဋ္ဌနဝါလျှင်၊ သုညာမည်မှတ်၊ မုတ  
ဘေတ်ဟု၊ ရက်မြတ်ကိန်းနေ၊ ကျမ်းရိုးတွေသော်၊ သေလည်း  
သည်တွင် ရှင်လည်းသည်ရက်၊ ကုထုံးထွက်သည်၊ ဆေးချက်  
ကျမ်းမှာ ပြည့်စုံတည်း။

၁၃-စတုရက်ကိုပြခြင်း

ဂိရိသေလော၊ ဟေမဝါဟု၊ ခြောက်မြာ ရောင်တောက်၊  
စိန်တောင် တောက်သို့၊ မုံသောက်စွယ်ချွန်၊ ပြောင်ဆဋ္ဌန်ဟု၊  
တိမ်စွန်ပျံနင်း၊ မေရချင်းသည်၊ ဆင်မင်းရန်သတ်၊ နာဂီနတ်ဝယ်  
နဂါးပတ်ရှုန်းလက်၊ ရွှေချွန်းချက်သို့၊ မိလက္ခဏာ၊ ဧဝကန်လျှင်  
ယူရန်မိစ္ဆာ၊ ကာစိနိဋ္ဌာဟု မိန့်မှာသက်သက်၊ ရွှေကျမ်းထွက်ကို  
ဆေးချက်ပြ၍၊ ပြီးစုံစေသော်၊ နာနွေရက်ဖြတ်၊ စက်လေးရင်ကို၊  
ကိန်းမြတ်ဒေသ၊ တည်ပြီးမှလျှင်၊ ဥဒသင်နှင့်၊ မြောက်ချင့်မမှာ၊  
သုံးဆယ်စား၍၊ ကြွင်းငြားမပျက်၊ ရသစက်လျှင်၊ ပြတက်ပင်တည့်  
ထိုပြင်တချက်၊ ဥဒစက်မှာ၊ ခွေးဝမ်းသာဟု၊ အဋ္ဌာရသ၊ စက်  
အရမူ၊ ဒေါသကြို၊ အမည်ရှိသည်၊ မှတ်တိတလီ၊ စတုပီလျှင်၊  
တိထိရက်မှတ်၊ သန့်ပတ်ဟု၊ စက်မြတ်ဝရဇိန်၊ မိုးကြိုးချိန်၍၊  
သံရှိန်ပစ်လွှတ်၊ နတ်စက်ဖြတ်သို့၊ လွှင့်ပတ်ကျေညာ၊ ကျမ်းရွှေ  
စာသည်၊ တံမြွှာရွှေစည် ရိုက်မွန်းတည်း။

၁၄-နာရီဝိုင်း၍ သလိပ်သွေးဝေသည်တို့၏

အချိန်ကိုပြခြင်း

ထက်ခွင်အာကာ၊ အဇ္ဇောဟု၊ မိလ္လာတိမ်ထပ်၊ ကြယ်စုံလျှင်  
သည်၊ နဝရတ်ကိုးလွယ်၊ စိမ့်ချယ်သို့၊ မိုးလယ်ရစ်သန်း၊ မြေညှိ  
ဆန်းသည်၊ ငွေနန်းယုန်ဖြူ၊ သီတဂူဟု ထုံကြမာသ၊ ဖဥ္စုဏဝယ်၊  
အမရသိင်္ဂီ၊ ရွှေခောင်းချီသည်၊ နာရီလစက်၊ ညည့်သုံးချက်ဝယ်၊  
ထွန်းလက်ရှိန်ဝါ၊ ဝိသာခါနှင့်၊ ဟင်္ဂလာချိန်မှတ်၊ သလိပ်ပြတ်ဟု၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမပရိစ္ဆေဒ

၂၃၀

ဖလ်နတ်စက်ချိန်၊ တချက်ချိန်သော်၊ ဆတ္တိတဝါ၊ နာရီအားဖြင့်၊  
ပိုင်းခြားတုံလတ်၊ သွေးချိန်ပြတ်ဟု၊ မွန်းမတ်နှစ်ချက်၊ နာရီစက်  
တွင်၊ လက်သစ်တဝါ၊ ခုနစ်အားဖြင့်၊ မမှားသည်းခြေ၊ ဖြစ်တုံ  
လေ၍၊ မိုင်းဝေညရီ၊ လေးချက်ချိန်သော်၊ နာရီနက္ခတ်၊ ဘွာဗိနတ်  
နှင့်၊ ယှဉ်လတ်ပြင်းဟုန်၊ လေကင်းကုန်၍၊ ဘရဂုဏ္ဏီ၊ စက်နာရီ  
ဝယ်၊ ချိန်မှီသန်းခေါင်၊ အပုပ်ဆောင်ဟု၊ ထွန်းပြောင် ယှဉ်ဝါ  
တအသံဝယ်၊ လိတ္တာလုံးစေ့ တည်ပြီး၍လျှင်၊ စားလေ့မှန်စွာ၊  
ဝါးခုသာတည်၊ လမ်းမှာချိန်မှတ်၊ ဝါးကြိမ်ဖြတ်သည်၊ နက္ခတ်  
တဝါ၊ နာရီအားဖြင့်၊ ပိုင်းခြားခဲ့ပြီး၊ အောင်လံချီးသည်၊  
မှတ်တီးနာရီ ဆော်ရှမ်းတည်း။

၁၅-အရွယ်ကို သလိပ်၊ သွေး၊ စသည်တို့ဖြင့်ဖြခြင်း

မဟာအဏ္ဏဝါ၊ ဂန္ထီရဟု၊ ပြောဝနက်ကျယ် အံ့ဩဘွယ်လျှင်၊  
ပင်လယ်သမုပ်၊ ဝဲဇလုပ်မှ၊ လွှင့်မှုတ် ရေကြော၊ လေကို  
လျှောသည်၊ သင်္ဘောမာလိန်၊ ရေစမ်းချိန်သို့၊ နက်တိမ်သမှု၊  
ကိန်းနှင့်ရသော်၊ အာယုနဝ၊ ဒသကဟု၊ ပဉ္စဘာဂါ၊ လစ်ကို  
သာလျှင်၊ ဆင့်ကာတိုးလတ်၊ ရွယ်ဝါးရပ်တွင်၊ ဆုံးဖြတ်မူလ၊  
ဌာရသလျှင်၊ ဧကရဟိ၊ အမည်ရှိသည့်၊ ထွန်း ညီတေဇာ၊  
သလိပ်သာတည်၊ ဝဏ္ဏာဗလ၊ ဆတ္တိသလျှင်၊ မည်ရတွင်ညီ၊  
ပထဝီနှင့် ယှဉ်မှီတကွ၊ လောဟိဘဟု၊ ဉာဏဗလ၊ ဇောပဉ္စာ  
ဝယ်၊ ဝါတာယှဉ်လတ်၊ သည်းခြေမှတ်လေး၊ တရပ်မည်သာ၊  
မားသတ္တာဟု၊ အာကာယှဉ်တီး၊ လေအတိဖြင့်၊ ရိပရိရွယ်၊ သက်  
ကိုးဆယ်၌၊ စပ်နှယ်ယှဉ်ကာ၊ အပုပ်မှာလျှင်၊ အာကာသဇာတ်၊  
ယှဉ်တုံလတ်ဟု၊ ဆုံးဖြတ်ပိုင်းခြား၊ အရွယ်အားဖြင့်၊ လွန်ငြား  
ပေမူ၊ တရာသူကို၊ ဆေးပူ ဆေးပြင်၊ ခွက်လှည့်ကျင်း၍၊ မသွင်း  
အပ်ရာ၊ နူးညံ့စွာလျှင်၊ ရသာနက်လေး၊ ချိုဆိမ့်ကျွေး၍၊ ငိုင်းအေး  
သာယာ၊ ကုအပ်စွာဟု၊ ကြမ္မာကပ်ညှင်း၊ ဆေးချက်ကင်းသည်း  
ကြောင်းရင်းကုသိုလ်ကံညှန်းတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၃၂

၅-နရတန်ဆောင်ကျမ်း

၁၆-အာဟာရအစိုက်နှင့် အခြေကိုမြဲခြင်း

ရာဟုသုရိန်၊ စက်ရပ်နံဟု၊ ပြက္ခဒိန်ထွက်၊ ရာသီစက်တွင်၊ စန်းလက်ပြိတ်နင်း၊ ကိုးနဝင်းဖြင့်၊ သက်ကြွင်းရက်ဖြတ်၊ ချင့်ချိန် လတ်၍၊ စွဲမှတ်သေဇာ၊ ကုမ္မရာသည်၊ လေးမြာစာဟု၊ ကိန်းနှင့် ရှုသော်၊ အာယုဇီသား၊ ပြိတ်ဇီဝါနှင့်၊ နှောကာဧက၊ နတ်ပြီး မှလျှင်၊ သတ္တဘုဉ္စာ၊ ကြွင်းသေသာဝယ်၊ ဓမ္မာလောင်းစွက်၊ ခုနစ် ရက်ဖြင့် ဆောင်၊ ပျက်၊ မိုက်၊ ဝပ်၊ လွန်၊ ဆုံး၊ ချုပ်ဟု၊ ယူနုတ်စားရာ ကြွင်းသေသာတွင် တစ်မှာအဝန်၊ နှစ်အဖန်ဟု၊ သုံးတန်အခါ၊ လေးကားအချဉ်၊ ငါးလျှင်ဆိမ့်ငြား၊ ခြောက်ကား အချို၊ သုံးကို အစပ်၊ မစားအပ်ဟု၊ မှားလတ်သောခါ၊ နတ်ရသာမျှ၊ ဝန်မှာ အဖန်၊ ဖန်မှာ အခါ၊ ခါးမှာ အချဉ်၊ ချဉ်မှာ အဆိမ့် ဆိမ့်မှာ အချို၊ ချိုမှာ အစပ် စပ်မှာ အဝန်၊ ခြေပေးရန်ဟု၊ နွေ၊ သန်၊ ဟေမ၊ မိုက်လေကမူ ကာလမရွေ၊ ခြောက်ရက်စေ့မှ၊ ခိုးရွေကင်းကွာ၊ ပျောက်ပြယ်ရာသည်၊ ရသာခေါ်သ ခွန်းတည်း။

၁၇-အရသာနှင့် ဇာတ်အစိုးတို့ကိုတွက်ပုံ

ဇာတိ၊ အာဏာ၊ ဝိသယာဟု၊ သုံးမြာခေတ္တ၊ အနန္တတွင်၊ ကမ္ဘာတန်းဆာ၊ ဖြစ်ထိုက်ရာသည်၊ များစွာတွေထွေ၊ သမုတ် ပေရင့်၊ ရေ၊ မြေ၊ ကောင်းကင်၊ သစ်ပင်၊ သား၊ ငါး၊ ရှိသည်များကို စက်သွားဝရဇိန်၊ တွက်ချင့်ချိန်သော်၊ ပွင့်ပြင်းထန်၊ နွေဝိဉ္စကို၊ ခုန်ပုံပေါ်ပါး၊ ပျံ့နုထွားသည်၊ ခေါင်ဖျားကျေးနေ၊ သွားတတ် ပေရင့်၊ ဟေမန်ဝယ်၊ ရေ၍စသည်၊ ဒေသလျော်မြို့၊ အရွယ် ကျားသည်၊ မြီးထူးသွေးသက်၊ ပင်စုံရှက်သည်၊ သီးရွက်ပွင့်ခါ၊ နီ၊ နက်မှာလျှင်၊ သွေးတက်ပင်တည်း၊ ထို့ပြင်ရသာ၊ ကိန်းနှင့် ရှာသော်၊ အက္ခရာမူလ၊ နံသင့်ချ၍၊ ဒသနှောရာ၊ မြေခတ် သာတည်းရှေ့မှာဆုံတစ်၊ ရောပြီးလစ်သော်၊ ခုနစ်စားရာ၊ ကြွင်း သေသမှာ၊ ရသာခြောက်ပါး၊ ထွက်လာငြားရှင့်၊ လစ်ကားအစိုး

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁-ပဌမပရိစ္ဆေဒ

၂၃၃

တွက်ရိုးသင်္ချာ၊ အမြစ်မှာပု၊ အကွရာနံတွင်၊ ခုနစ်ယှဉ်၍၊ စားချင်  
ခြောက်ခု၊ လယ်အစုမှာ၊ အစိုးသာတည်း၊ ရသာခြောက်ပါး၊  
ဒေသအားဖြင့်၊ တွက်ငြားမြို့စွာ၊ ဂန္ဓမာဝယ်၊ အမရာမဉ္ဇူ၊  
မှီဝတ်ယူသို့၊ လှိုင်ကြူကြူစာ၊ ရွေးချယ်ရာသည်၊ ရသာကြိုင်နံ၊  
ထုံသွန်းတည်း။

၁၈-ဒေသသုံးပါးကိုမြဲမြံ

စန္ဒရက်၊ ချယ်စီမံသည်၊ ယာဉ်ပျံရထား၊ ပတ္တမြားအထိ၊ ရဲရဲ  
ညှိမျှလှဘိက္ခေးကွေး၊ ယုန်ရပ်ရေးသို့၊ ပုံသွေးအညီ၊ ကပ္ပဋီသို့၊  
သိင်္ဂီလျှံဝါ၊ ကျမ်းခေ့စာသည်၊ ကမ္ဘာသက်၍၊ ကပ်လုံး  
တည်လိမ့်၊ သုံးမည်ဒေသ၊ နောပကာနှင့်၊ သန္တာရဏ၊ ဇင်္ဂလဟု  
မည်ရဆန်းထူး၊ ငါးလိပ်မြီးသည်၊ ရေရွေးပြင်းစွာ၊ နောပကာ  
တည်း၊ ဝါတာယှဉ်လတ်၊ အပုပ်မှတ်လော့၊ စိန်ရင်မြိုင်ကြီး၊  
တောင်ကမ်းနီး၍၊ နှင်းဆီးမှံပြာ၊ လေညှင်းလာ၍၊ သန္တာရဏ၊  
သည်းခြေးလျက်၊ လောဟိတမည်၊ ဆောင်လတ်သည်ဟု၊  
မြရည်ရောင်ဖိတ်၊ တောင်မရိပ်တည်း၊ ငါးလိပ်မနော၊ မြေစင်း  
ချောကို၊ ကျေးတောဌာန၊ ဇင်္ဂလဟု၊ တေဇပူလောင်၊ သလိပ်  
ဆောင်သည်၊ ကုန်းခေါင်မည်ရ၊ ဂိဗ္ဗန္တနှင့်၊ သေမှချိန်ရွယ်၊ သလိပ်  
ဝယ်တည်း၊ စင်္ဒယ်ယှဉ်လာ၊ နောပကာနှင့်၊ ခါဝသန္တ၊  
ချိန်ဝယကို၊ ဝါတဆောင်ရာ၊ သက်သက်သာဟု၊ သန္တာရဏ၊  
ဟေမန္တနှင့်၊ ဝယချိန်မှာ၊ သည်းခြေသာတည်း၊ အခါဝယ၊  
ဥတုနှင့်၊ ဒေသမည်မှတ်၊ လေးပါးစပ်၍၊ ဆုံးဖြတ်သိလွယ်၊  
နိဒါန်းသွယ်သည်၊ ဤဝယ်ပဌမကုတုံးတည်း။

နရတန်ဆောင်ကျမ်း

ပဌမ ပရိစ္ဆေဒ ပြီး၏။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၃၄

ဦးနုရတနိဆောင်ကျမ်း

ခုတိယ ပရိစ္ဆေဒ

၁၉-လောက၏ ဗျူဟာကိုဖြင့်

လောကေဟိ လောကော၊ ဇီဝကလောကော၊ ဘိဇ္ဇနဓမ္မော  
ဘိဇ္ဇတိ လောကော၊ သတ္တဝါ ဣတိတသ္မာ အတ္ထောတိဒ္ဓဓမ္မော။  
လောကေဟိ၊ လောကတိတသ္မာ၊ ဘိဇ္ဇနဓမ္မော၊ ကွဉ်ပျက်စီးတတ်  
သော သဘောတရားတို့တည်း။ ဘိဇ္ဇတိ၊ ကွဉ်ပျက်စီးတတ်၏။  
သတ္တဝါ၊ သတ္တဝါတို့တည်း။ ဣတိတသ္မာ၊ ထို့ကြောင့်၊ လောကော၊  
လောကမည်၏။ ဇီဝကလောကော၊ အသက်ဝိညာဉ်နှင့်  
ယှဉ်သော လောကတည်း။ ဣတိ၊ ဤသို့။ အတ္ထော၊ အနက်ကို၊  
ဒ္ဓဓမ္မော၊ မှတ်အပ်၏။

၂၀-အာကာသဘေတ်ဆောင်ခြင်း ဝသည့်ကို ဖြင့်

ဓတ္တဝါတောဝ်၊ မြရိပ်မှောင်သည်၊ လျှပ်ရောင်ပျံ့ပျံ့၊ မြမြည်  
ဆိုသော်၊ မိုးမိုး၊ မိုးမိုး၊ ကျောက်တံတိုင်းဝယ်၊ မြားပိုင်း  
သေချာ၊ အကွရာနှင့်၊ ဒေသနာမြတ်၊ ယှဉ်တုံလတ်၍ ဆုံးဖြတ်  
အံ့၎င်း၊ နိဒါန်းဖြာပိဋ်၊ စောရဟိ၊ အမည်ရှိသား၊ အတိဝနု၊  
ဇင်္ဂလဟု၊ နိဗ္ဗိအခါ၊ စိကြာတွင်၊ သေမှာချိန်မှတ်၊ သွားမိနတ်နှင့်၊  
ယှဉ်လတ်၍သာ၊ မိန်းမရွာသော်၊ အာကာသဘေတ်၊ ဆောင်တုံ  
လတ်က မြေခတ်ပျက်ရာ၊ သည်းခြေမှာလျှင်၊ ခိုက်လာကုဉ်နု၊  
တေဇောလွန်မှု၊ အလွန်ပူအိုက်၊ မီးပြင်းတိုက်သို့၊ ဟိုက်ခေ  
ပင်ပမ်း၊ တရမ်းရမ်းနှင့်၊ လူမှန်းမသိ၊ မိန်းမောဘိ၍၊ သတိမရ၊  
ပယောဂသို့၊ ထကြွထိုင်ယောင်၊ ဆိုယောင်ဆိုမှား၊ စကားချွတ်  
ယွင်း ပျံ့အန်ခြင်းဖြင့်၊ ထမင်းမစား၊ ရေသောက်များ၍ မြေဖျား  
လက်အေး ရောဂါပေးသော်၊ အစေးချွတ် လွန်အေးမြသည်၊  
ရသခိုက်လတ်၊ စွဲယူမှတ်လော့၊ ပူစပ်ချဉ်ချို၊ ဩဇာကိုလျှင်၊ လိုရာ  
ဆက်သွင်း၊ ထုံးနန္ဒင်းနှင့်၊ ဆေးရင်းခြောက်ပါး၊ သက်စောင့်  
ထားလျက်၊ မမှားစေရ၊ နှိုင်းချိန်ဆ၍၊ ကုမစေချင်၊ နိဒါန်း  
ဆင်သည်။ သဇင်ပန်းနှယ်ခိုင်လုံးတည်း။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ပုဂံယပရိက္ခန္ဓာ

၅၃၅

## ၂၀-အာပေါဆောင်ခြင်း စသည်ကိုပြခြင်း

ရှစ်သောင်းနှစ်ထောင်အမြင့်ဆောင်သည်။ မိုးခေါင်းစွင့်စွင့်  
လျှပ်ရောင်တင့်လျက်၊ တောင်မြင့်သီလာ၊ စက္ကဝါတွင်၊ အက္ခရာထိ  
ဆင်ရှိရှိကို၊ လောကီ၊ ဇီးပွား၊ ရသေ့များကို၊ ထောက်ထား  
ကြွင်းမဲ့ကူးသွဲ့၍၊ တဆွဲနှစ်လီ၊ စက်ရာသီဝယ်၊ ယဉ်ဗိုက်ဖြာ၊  
အရွက်မှာမူ၊ ဝဏ္ဏာဗလ၊ ဝနနနှင့်၊ ကိန်းမအခါ၊ ဇာလာဟု၊  
ပြဿာမည်ရ၊ သေမှစသည်၊ သာခါနက္ခတ်၊ ချိန်သင့်လတ်သော်၊  
မိုးနတ်ပန္န၊ လေတိဟုန်၍၊ ဝသုဇ္ဈိ၊ မြေဆီခန်းအောင်၊ ဓာတ်မီး  
လောင်၍၊ ပင့်ဆောင်အာပေါ၊ ဘေဇောနောလျက်၊ လွန်သော  
ကာလ၊ အာဟာရတည်း၊ ပျက်ထသည်းခြေ၊ နာရောက်လေမူ၊  
ပုဇွေပြင်းညီး၊ ရှားမီးကျီးသို့၊ ဓာတ်မီးလောင်တောက်၊ ဖူးဖူး  
ပေါက်၍၊ ထင်းခြောက်ပမာ၊ မိန်းမောကာလျှင်၊ အစာမလှမ်း၊  
မန်းကတမ်းနှင့်၊ မေးမြန်းမရ၊ ဂိုက်ဆိုက်ကူ၍၊ အေးမြခြေလက်၊  
ဝမ်းမီးသက်သော်၊ ဆန်တက်ပြီအန်၊ မျက်လုံးလန်လျက်၊ ချွဲဆန်  
သွားစေ၊ ရေငတ်၍လျှင်၊ ပုဇွေမစ၊ တလဲလဲကို၊ အဖွဲ့အစေး၊ မပေး  
အပ်ရာ၊ မိန့်ခွဲမှာသည်၊ ဩဇာလေးနက်၊ ဆိန်ချိုဖက်၍၊ ချဉ်သက်  
စပ်ဖျဉ်း၊ ထုံးနွဲ့နှင့်၊ ဆေးရင်းခြောက်ပါး၊ မပြတ်ထား၍၊  
မမှားစေအောင်၊ ငြိမ်းကြီးဟောင်သည်၊ မြန်ဘောင်လူတို့  
မှီဆုံးတည်း။

## ၂၂-ပထဝီဓာတ်ဆောင်ခြင်း စသည်ကိုပြခြင်း

မြေဝါရောင်၊ ဝင်းဝင်းပြောင်သည်၊ ကျောက်တောင်သီလာ  
စက္ကဝါတွင်၊ မုတ္တာလည်းရေး၊ သက်တင်ထွေးသို့၊ ယဉ်ကျေး  
တွယ်ရာ၊ အက္ခရာကို၊ ဘိဓမ္မာနည်း၊ နိဿည်းနှင့်၊ ဘွဲ့စည်းနှိုင်း၍၊  
တိုင်းထွာဘိသော်၊ အတိဝမှ၊ နောပဟုတ်၊ ဉာဏဗလ၊ ခါဝသန်  
ဝယ်၊ ကန်ရာသီမြိတ်၊ ညှင်းလေရိပ်သည်၊ သတ္တဘိသျှ၊ ချိန်သင့်  
လှ၍၊ မကျသွေရှောင်၊ မိုက်တည်းခေါင်မူ၊ ဓာတ်ဆောင်မူလ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၃၆

၅-နရတန်ဆောင်ကျမ်း

အာကာသနှင့်၊ ခိုက်ထသည်းမြေ၊ အပုပ်လေသည်၊ ပင့်ထွေ  
ပြင်းလှ၊ ပါစကဟု၊ တေဇလွန်ထွေ၊ စာမကြေသော်၊ ဝမ်းလေ  
ရောင်ဖေ၊ ကျပ်ဝမ်းဆော့၍ အန်အော့၍စေ၊ ကိုယ်လုံး  
အေးလျက်၊ ပူနွေးချမ်းတုံ ဦးခေါင်းအံ့သည်၊ မလိုစိတ်က၊ ခိုးရိမ်  
လှလျက်၊ တောင့်တခါခါ၊ ရေကိုသာတည့်၊ ဩဇာလေးနက်၊  
ချဉ်ချိုဘက်၍၊ ခါးတက်ပျံ့သင်း၊ မှံနပ်သွင်းလေ့၊ ဆေးရင်း  
ခြောက်ပါး၊ မပြတ်ထား၍၊ သမားလိမ္မာ၊ ပေးအပ်ရာသည်၊  
ရွှေစာကျမ်းထွက် ကုထံတည်း။

၂၃-သည်းမြေခိုက်ခြင်း စသည်ကိုမြခြင်း

မြေညနုနီ၊ ချယ်မြှာမီသည်၊ သိင်္ဂီလျှံသန်း၊ တောင်ခါးပန်းဝယ်၊  
ထူးဆန်းသေချာ၊ ဝသန်ခါကို၊ သမာပတ်ချာန်၊ အဘိညာဏ်ဖြင့်  
တိမ်စွန်ပျံ့ကြွ၊ ကူးယူကြ၍၊ မြက်ဟဒေသနာ၊ ဘိဓမ္မာနှင့်၊ အက္ခရာ  
ဝုတ္တိ၊ နှိုင်းတမ်းညိုသော်၊ ရဝိဗလံ၊ ဝနုနံနှင့်၊ ဟောမန်ကာလ၊  
မကာရဝယ်၊ ဝိတ္ထခါတွင်၊ လိပ်လက်ယှဉ်၍၊ ကောင်းကင်မှိုင်းခေ၊  
မှိုင်းကြီးစွေသော်၊ ကောင်းစွေပူလ၊ အာကာသဟု၊ ခိုက်ထ  
မှန်စွာ၊ သည်းမြေသာတည့်၊ အာဟာရဇ၊ ပင့်ဆောင်ကြ၍၊  
မြေကပျက်ရာ၊ သို့သောခါဝယ်၊ တေဇာလွန်က၊ လူခဲလည်း၊  
လူ၊ လပူပန်၊ အပုပ်ဆန်၍၊ ပျိုအန်တုံတီး၊ မြှုပ်စိစိနှင့်၊ မချဉ်  
သေတွယ်၊ မြေလက်သယ်၍၊ ညှိုးငယ်နှမ်းခွေ၊ ဝမ်းဒီးထွေသော်၊  
ပေးသေဃနာ၊ ချိုချဉ်သာတည့်၊ ဩဇာလေးနက်၊  
ခါးသက်သက်နှင့်၊ ဆေးဆက်မများ၊ ပေါင်းခြောက်ပါးကို၊  
မမှားစေရ၊ ရွှေကျမ်းမတွင်၊ မြက်ဟချိုသာ၊ မိန့်ခဲ့မှာသည်၊  
နောင်လာလူတို့ လက်သုံးတည်း။

၂၄-ပထဝီဇောတ်ပျက်ခြင်း စသည်ကိုမြခြင်း

အဆင့်ဆင့်လျှင်၊ တောင်မြင့်သီလာ၊ စက္ကဝါဟု၊ အာကာ  
တိမ်ထပ်၊ စိန်ရောင်လျှပ်သည်၊ နဝရတ်ကိုးသွယ်၊ စိမ့်ချယ်သို့၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ဓုတိယပရိစ္ဆေဒ

၅၃၇

အံ့ဘွယ်ထူးဆန်း၊ တောင်ခါးပန်းဝယ်၊ ရစ်သန်းကွေးကွေး၊  
သက်တင်ရေးသို့ ပုံသွေးတမျှ၊ စွေးစွေးလှသည်၊ ကမ္ဘာ  
တန်းဆာ၊ အက္ခရာကို၊ ကျမ်းလာသည့်တိုင်း၊ ဖွင့်ကာလှိုင်း၍၊  
ကလိုက်မုက်ရှု၊ ပုံသွင်းပြုသို့၊ အာယုဟာယန၊ ဝနုနဟု၊ ဉာဏ  
မလာ၊ သင်္ခရာဝယ်၊ သာဓာရဏ၊ လောဟိတနှင့်၊ ဖုလ္လစဉ်လာ၊  
ကန်၌သာလျှင်၊ ဒေဝရာနတ်၊ ရွာသွန်းလတ်သော်၊ မြေဓာတ်  
ပျက်ရာ၊ သံည်းခြေမှာလည်း၊ ဆောင်လာတဝ၊ အာဟာရဟု၊  
လွန်ထခြင်းရာ၊ လက္ခဏာမူ၊ နာအာမွန်ချေ၊ ကိုယ်ရေကိုယ်သား၊  
ဖွတ်ခြောက်လားတည်း၊ တဝါးကွဲအက်၊ နှလုံးပျက်၍၊ စိတ်လက်  
မသာ၊ ဦးခေါင်းမှာလျှင်၊ ပူဆာလိုက်လွှဲ၊ လွန်ကိုက်ခဲဟု၊  
အမြဲမှတ်ရာ၊ မိန့်ခဲ့မှာသည်၊ အစာရှေးနည်း၊ ဆေးသည်းထို၊ တူ၊  
ပေးအံ့ဟူ၍၊ ဇမ္ဗူသိုက်ကျွန်း၊ နေနှယ်ထွန်းသည်၊ ပြည့်စုံ  
ရွှေစာ မြက်ကျူးတည်း။

## ၂၅-ဝိဗုဒ္ဓဥတု အစာပေးပုံ

တင့်ရှန်းစက်ခြည်၊ လွင့်ဝန်းလည်သည်၊ သုံးမည်ရဟတ်၊  
ပြိုက်နက္ခတ်နှင့်၊ ဆုံးဖြတ်သင့်စွာ၊ တအသံဝယ်၊ အခါနာရီ၊  
ရှေ့မောင်းချီသည်၊ ရာထိမည်ရ၊ ဖဂ္ဂဏလျှင်၊ မာသပုဏ္ဏဒီ၊  
ဖဂ္ဂဏီဝယ်၊ သလိပ်ရှယ်ဟု၊ နနယ်ညှိုးမိန်၊ သလိပ်ချိန်ကို၊ ပုဂ္ဂိုန်  
ပြင်းစွာ၊ နာသောခါလျှင်၊ ရသာခွဲစေး၊ လွန်စွာအေးမှု၊ မပေး  
တတ်ရာ၊ ပူပြင်းစွာလျှင်၊ ရသာပေဖျဉ်း၊ ပေးကုန်လျှဉ်းလော့၊  
နေမင်းသူရိန်၊ သည်းခြေချိန်ကို၊ ပုဂ္ဂိုန်ဖျဉ်းစပ်၊ မပေးအပ်ဟု၊  
လေးမြတ်ဩဇာ၊ ချဉ်ချီသာတည်း၊ လေမှာပူစပ်၊ စားပြီးလတ်၍၊  
ရောက်တတ်ရောဂါ၊ ငန် ခါး သာ တည်း၊ ပုပ်မှာလျော်သင်း၊  
ခိုက်လေလျှင်းသော်၊ ပေးသွင်းဖျော်ရည်၊ တော်သင့်သည်ဟု၊  
အေးကြည်ခမ်းမြ၊ ဂေါသီတသို့၊ ကုမအံ့ငှါ၊ မိန့်ခဲ့မှာသည်။ ။  
သီတာမြရည် စံနှုန်းတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၃၀

၅-နရတန်ဆောင်ကျမ်း

## ၂၆-ဟေမန္တဥတု အစာပေးပုံ

အသုရဂံ၊ ဝင်းဝင်းလှံသည်၊ လှော်ခံသိရှိ၊ နာရကီဟု၊  
ချယ်စီရောင်လက်၊ ဖယ်ရောင်ရှက်သည်၊ နေစက်ကြားကြား၊  
ယုဂန်ဖွားဝယ် ရထားရာသီးစက်မမှီ၍၊ နာရီဘဝါး၊ ယုတ်သော  
အားဖြင့်၊ ခာတ်သွား၊ ခာတ်လာ၊ မမြောင့်ပါသည်၊ ရောဂါ  
တယ၊ ဖြစ်ကုန်ကြ၏၊ သေမှအရွယ်၊ ဆောင်းခါဝယ်၌၊ နုနယ်  
ညှိုးဝိန်းသလိပ်ချိန်ကို၊ ပုဂ္ဂိုလ်ချိန်ခွေးခွေး၊ အနာပေးသော်၊ အစေး  
အခွေ၊ ရှောင်လွှဲစေလို၊ ရသားကိုမူ၊ ဆိမ့်ချိုပျက်သိ၊ ပေးလေဘိ  
လေဘု၊ လောဟိလှုပ်ရာ၊ အချိန်မှာမူ၊ ပူဆာဖျဉ်းစပ်၊ မပေးအပ်ဟု၊  
ဆိမ့်လတ်ချိုစွာ၊ ခါးငန့်သာတည်း၊ ရသားပေးယှဉ်၊ ပုပ်ချိန်  
တွင်လည်း၊ ဖုတ်ကင်ကိုမူ၊ ပေးပေဟူ၍၊ ရွာကုသွန်းချ၊ ခိုမ်း  
လေးလတွင်၊ သလိပ်ယှဉ်၍၊ ကိုယ်တွင်ရောဂါ၊ ကပ်ရောက်လာမူ၊  
ရသာပူစပ်၊ မပေးအပ်ဟု၊ ခာတ်ကြိုက်ဩဇာ၊ ငန့်ခါးသာတည်း၊  
အခါနာရီစက်မမှီသည်၊ ရာသီရက်စဉ် မထူးတည်း။

## ၂၇-ဒေသကိုထောက်ချင့်၍ အစာပေးပုံ

ဇမ္ဗူသပြေ၊ ပင်ရိပ်ဝေသည်၊ သရေဘုမ္မိ၊ မြဇာတိမူ၊ ဂိရိ  
သေလာ ဟိမဝါဟု၊ စုံသာမြင်ရိပ်၊ မြရောင်ဖိတ်သည်၊ နှင်းရိပ်  
မြာရည်၊ လဲကြည်ကြည်နှင့်၊ နေသည်ရပ်က၊ ရေယဉ်ခသည်၊  
ဒေသဆန်းထူး၊ ငါးလိပ်မြူး၍၊ လေချွေးပြင်းဟုန်၊ လှိုင်းကြက်  
ခုန်သည်၊ ယမုန်သာစွ၊ ဂင်္ဂါဝသို၊ ရောက်ကြလေငြား၊ ထိုသို့  
အားလျှင်၊ ငန့်ခါးချဉ်စွာ၊ စားမိရှာ၍၊ ရောဂါတွေ့သော်၊  
ချမ်းမြေ့သာယာ၊ ပျောက်စိမ့်ငါလျှင်၊ ဩဇာလေးနက်၊ ချို  
သက်သက်နှင့်၊ ပြက်ပြက်သိသိ၊ ရသာရှိသည်၊ ဆိမ့်ဘိအစာ၊  
ပေးအပ်ရာဟု၊ လေသာပြင်းလှ၊ ထိုချပ်ကလျှင်၊ အေးမြကြီးစွာ၊  
အရပ်မှာသို့၊ ရောက်လာသူအား၊ ချိုချဉ်များနှင့်၊ အေးသားအငန့်  
စားမိပြန်၍၊ ပြင်းထန်သည်းစွာ၊ နာသောခါမူ၊ ရသာဆိမ့်ခါး။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ဒုတိယပရိစ္ဆေဒ

၂၃၉

ထိုသူအားကို မမှားစေရ ပေးပြီးမှလျှင်၊ မူလလက္ခဏာ၊ ဓာတ်  
ခြင်းရာကို ကျင်းလာမိပ္ပယ်၊ စီမံချယ်သည်။ စပယ်နှင်းရည်  
ကိုက်ဖူးတည်း။

## ၂၈-ဘေသမြောင်းလဲရာ၌ အစာပေးပုံ

လက္ခဏာဇမ္ဗူ၊ မြွှက်ထူသည်။ သရဘူမည်သာ၊ ယမုနာဟု၊  
တံဝါပိုက်ကွန်းငါးလိပ်ပြန်သည်။ လေသွန်ပြင်းလတ်၊ ထိုနေရပ်  
သို့နှင်းသက်ရေညို၊ စုံမခိုသည် တုံ့ချီကွန်းထောက်၊ ကြည်းက  
ရောက်သော်၊ ဘောက်ဘောက်ပြန်ပြန်၊ မဖြစ်တန်ဟု၊ မိတ်ကြိ  
ဝမ်းထဲ၊ နှလုံးစွဲ၍၊ စေးခွဲချဉ်ချီ၊ စားသည်လိုမှ၊ ထိုသူရောဂါ၊  
ကင်းလွတ်ရာသည်၊ ဝန်စွာခါစေး၊ ထပ်ကာပေးလေ့၊ ရပ်ခေး  
မြေတာ၊ လေထန်ရာက ပြင်းစွာပူလောင်၊ ကြည်းခေါင်ခေါင်သို့  
တောင်တောင်ရေရေ ရောက်ကြလေ၍၊ မှုဝေအော့အန်၊ နာတုံ  
ပြန်သော်၊ ခါးဝန်ချီသက်၊ စားသည့်တွက်ကြောင့်၊ ကိုယ်လက်  
မသာ၊ ရှိသောခါမှ၊ ရသာစပ်ဖျဉ်း၊ ချီချဉ်သွင်း၍၊ ထမင်းရေစာ၊  
ယမကာနှင့်၊ ကြင်နာစုံမက်၊ လည်ချင်းရှက်သည်။ မိငှက်  
မောင်မယ် သိုက်ကျူးတည်း။

သပြေရွက်ညှာ၊ တောင်လက္ခဏာဝယ်၊ ကုဏ္ဍလာပြန်၊ ကြည်  
သန့်သန့်ဖြင့်၊ ထုံနံ့အေးကြည်၊ မြွှက်ရည်နှင့်၊ နှင်းလည်  
တောင်ထပ်၊ စုံမြိုင်ရပ်သို့၊ ရောက်လတ်သောခါ၊ ထိုသူမှာလျှင်၊  
ရသာစေးခွဲ၊ မရှောင်လွှဲ၍၊ ဘောက်လွဲရောဂါ၊ ရောက်သောခါမှ  
ရသာစပ်ဖျဉ်း၊ ချီချဉ်သွင်းလေ့၊ မြိုင်တွင်းဟေမာ၊ အေးချမ်း  
ရာက၊ ပြင်းစွာပူလှုပ်၊ ကြည်းတောရပ်သို့၊ ရောက်လတ်တုံလျှင်၊  
နာသည်မြင်မှ၊ ချီချဉ်ကြဇာ၊ စား၍သာသျှင်၊ ဆိမ့်စွာပြက်ပြက်၊  
ချီသက်သက်ကို၊ ဆက်၍ပေးလေ၊ ပျောက်ပျက်စေဟု၊ စာရေ  
သိုက်နွေး၊ ချီတိုက်ကျေးသို့၊ ငှက်ကျေးတို့နှယ်၊ သနားဘွယ်  
သည်။ မိမယ်မောင်နှံစုံဖူးတည်း။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၄၀

၅-နရတန်ဆောင်ကျမ်း

၂၉-ပထဝီသော ဓာတ်ခြောက်ပါးတို့၏

လက္ခဏာကိုပြခြင်း

ကေသရာသီ၊ ရုဇာဂီနှင့်၊ ဂါဝီ၊ အဿ၊ မုခိလေးဝဟ၊  
မြိတရည်ထည်၊ လဲကြည်ကြည်ကို၊ ရစ်လည်စီးလွန်၊ လေးစင်း  
မြိန်နှင့်၊ နှိုင်းတွန်မမျှ၊ အာသဝဟ၊ လောဘတဏှာ ကိလေသာ  
ကြောင့်၊ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ တောင်နှယ်ဘိသည်၊ မိမိကြမ္မာ၊ အရင်း  
သာဟု၊ လေးမြာတွင်ညီ၊ စက်ရာသီဝယ်၊ ပထဝီဓာတ်၊ ဆောင်တုံ  
လတ်သော်၊ တင်းကျပ်ကိုယ်ပြင်၊ မလှုပ်ချင်တည့်၊ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ၊  
မျက်စိထဲက၊ သွေးခဲအတိ၊ နာသည်ရှိသော်၊ ချိုဖိထန်းလျက်၊  
အုန်းသီးဘက်လေ့၊ ပျက်မှာချိန်၊ လိန်ကွေးခွဲ၍ ကျိုးပဲ့မတတ်၊  
ခြောက်တပ်မွေးရေ၊ သို့ဖြစ်ပေမူ၊ ပေးလေသနာ၊ နှမ်းဩဇာ  
တည့်၊ ခိုက်မှာတဝ၊ သွေးဝမ်းကုသော်၊ နှမ်းလျှာသည်ဖြစ်၊  
ဆန်မှုန့်ကို၊ ပြစ်ပြစ်ကျိကာ၊ စားစေရာ၏ ငှပ်မှာသွေးကာ၊  
ငှပ်သည်များကို၊ ပေးခြားထောပတ်၊ ဤသို့မှတ်လေ့၊ ကျမ်းမြတ်  
ရှေ့စာ၊ မိန့်ခဲ့မှာသည်။ ။ လေးမြာမူလ ဓာတ်ဦးတည်း။

စက်သံသရာ ရတဏှာဟု၊ သုံးမြာတဝ၊ စက်ဩဇာဝယ်၊ ဗုက္ခ  
သည်းစွာ၊ ခေနေယျာမူ၊ ကြမ္မာကပ်ညှင်၊ ဆင်းရဲပြင်းသည်၊  
သေမင်းမှတ်စေ၊ လတ်တခလောမြင့်၊ အာပေါဆောင်ရာ၊  
လက္ခဏာမူ၊ ထန်စွာစေး၍၊ ပိယိခွဲသည်၊ မစကိုယ်ပု၊ မျက်လုံး  
မြဲသော်၊ ချိုမူထန်းလျက်၊ ငှက်ပျောဘက်လေ့၊ ပျက်သောအခါ၊  
ဝမ်းလားရာဝယ်၊ သေမှာအတိ၊ ဤသို့ရှိမူ၊ ခေးဘိငှက်ပျော၊  
ထန်းလျက်နှောလေ့၊ တေဇောလောင်ပု၊ အော့အန်သူကို၊ မှုံဖြဲ  
ဆီကြော် ပေးမှတော်ရှင်၊ ပျက်သော်ကိုယ်လက်၊ အေးမြချက်ကို  
ဆက်လေရှောက်သု၊ ဖြုပ်အတော်၊ ခိုက်လတ်သော်မူ၊ ဟိုက်  
ဟော်ပပ်ပန်း၊ မရှင်လန်းတည့်၊ ထန်းနှင့်ရှောက်သာ၊ သုံးဆောင်

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ဒုတိယပရိစ္ဆေဒ

၂၄၁

ရာဟု၊ ငုပ်မှာမူလည်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်သည်း၍၊ မန်ကျည်း ဖျော်ရည်၊  
ပူရပ်သည်ကို၊ ကျမ်းတည်ရွှေစာ၊ မိန့်ခဲ့မှာသည်။ ဩဇာချီမြ  
ပျံ့ပျိုးတည်း။

သန္တရဏ၊ ဝိက္ခမ္ဘဟု၊ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဝိသရာနှင့်၊ လေးဖြာဘူတ၊  
ဒသကဟု၊ နဝကလာပ်၊ ရုပ်ဓာတ်ခန္ဓာ၊ ကြီးရင့် မာသော်၊  
သည်းစွာမချိုးခံရဘိသည်။ အတိဒုက္ခ၊ ဥတုဇဟု၊ ဝါဒလက္ခဏာ၊  
ဆောင်သောခါမှ၊ ရင်မှာဆိုမျိုး၊ နှလုံးပျံ့၍၊ ကြိုတက်တတ်စွာ၊  
ကန့်ကလာနှင့်၊ တမာ၊ ကြက်ဟင်း၊ ရသာသွင်းလေ့၊ ပျက်လွင်း  
သောခါ လကျာ၊ လက်ဝဲ၊ အူထဲအူပြင်၊ နာကျင်သိုးကျပ် မငြိမ်  
ဝပ်သည်၊ လေဓာတ်ပျက်ငြား၊ ကြက်ဟင်းခါးလွှင်၊ စားစေချင်၏  
ခိုက်သွင် ဝမ်းလား၊ ကြက်ဟင်းခါး၊ သန္တရာ၊ ငုပ်သောခါမှ၊  
ညောင်းညာ ခြေလက်၊ မလှုပ်ရှက်တည့်၊ ကိုယ်လက် လေးလံ၊  
ပေးရန်ကပ်ပွန်း၊ ချဉ်ပေါင် ညှန်းလေ့၊ ပျံ့မွန်း သည်းခြေ၊  
ဆောင်လတ်ပေမှု၊ တွေဝေစကား၊ မပြောငြားတည့်၊ အခါး  
ချဉ်သက်၊ ကပ်ပွန်းဆက်လေ့၊ ပျက်သည်တဝ၊ ပယောဂသို့၊  
ငိုတရယ်ရှင်၊ ရှောက်ချိပ်တည့်၊ ခိုက်လွှင်သောခါ၊ လက္ခဏာမှ၊  
ကိုယ်သာ ကိုယ်ရှင်၊ စိုးရိမ်ချင်သည်၊ မရှင်စိတ်နောက်၊ ဇီးယို  
ထောက်လေ့၊ ငုပ်ရောက်လေငြား၊ ဝက်ရူးလားသို့ ပေးပျား  
ဖျော်ချည်၊ နှုတ်ချည်ဩဇာ၊ ကျမ်းစဉ်လာသည်။ ရွှေစာ  
ကျောက်တိုင် သွယ်မြှိုးတည်း။

စတုမုက္ခ၊ ဓာတ်လေးဝဟု၊ မြွက်ဟဒေသနာ၊ ဘိဓမ္မာနှင့်၊  
ကျမ်းလာကမ္မည်း၊ နိဿည်းကို၊ ပေါင်းစည်းနှိုင်း၍၊ စောင်းကြိုး  
ညှိသို့၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ မရှိရာဟု၊ အာဟာရပင်၊ ဆောင်ထချင်မှ၊  
အာလျှင်ခံတွင်း၊ ထွက်နံ့ပြင်းသော်၊ ပေးသွင်းအံ့ငှါ၊ အရသာမှ၊  
မှည့်စွာသရက်ချိုချဉ်တက်၍၊ ထန်းလျက်၊ မန်းကျည်း၊ လျော်စွာ  
တည်းလေ့၊ ပျက်သည်းခံတွင်း၊ ချိုခါးချဉ်း၍၊ ပေးသွင်း  
ငှက်ပျော၊ ထန်းလျက်နှောလေ့၊ ခိုက်သောအခါ၊ ဝမ်းလား



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

[၂၄]

၅-နရတန်ဆောင်ကျမ်း

ရာဝယ်၊ ချီစွာပျားရည်၊ ထန်းလျက်ကြည်နှင့်၊ ဖျော်ရည်ပေးသွင်း  
 ဝှပ်လတ်လျှင်း၍၊ ကိုယ်တွင်း နွေးနွေး၊ ကုပ်ဆက် လေးသော်၊  
 ချီအေးငှက်ပျော၊ ထန်းလျက် နှောလော့၊ အာပေါဆောင်ရာ၊  
 လက္ခဏာမူ၊ ခေါင်းသာကိုက်ခြင်း၊ ကုပ် ကြော တင်း သော်၊  
 ပျံ့သင်းဖုတ်ကင်းနှားသံးပင်တည့်၊ ပျက်လျှင်ကိုယ်တွင်း၊ လွန်  
 ပူပြင်းသည်၊ မွေးညှင်းစိမ့်မျှ၊ ခွေးမရဟု၊ ပေးကြမပြား၊ ဖုတ်ကင်  
 များနှင့်၊ နှားသား၊ နှမ်းလျော်၊ ခိုက်လေသော်မူ၊ ထိုနည်းတူပင်၊  
 ဝှပ်လျှင်မျက်မာန်၊ ခေါ်သထန်၍ ခွေးသံမရ၊ ခေါင်းကိုက်ကမူ၊  
 ချီလှထန်းလျက်၊ ထန်းသီး ဆက်လော့၊ ကျမ်းထွက် စဉ်လာ၊  
 လက္ခဏာကို၊ ရှေ့မာလာရုံး၊ ချယ်စီကုံးသည်၊ ပြည်လုံးကြိုင်ပျံ့  
 ဆော်မြီးတည်း။

## ၃၀-ပထဝီသော ဓာတ်ခြောက်ပါးတို့ကို အပဓာတ် ယတြာနှင့်ကုပုံ

တောင်မြင့်သီလာ၊ ဂန္ဓမာဟု၊ စိမြာချယ်သန်း၊ မှင်ဂုနန်းဝယ်၊  
 နတ်ပန်းမဉ္ဇူ၊ မွေးကြူကြူကို၊ ဆွတ်ယူကုံးသီ၊ ရွဲလုံးစီသို၊ ပထဝီ  
 ဆောင်က၊ နေရင့်လှသော်၊ အေးမြရေကြည်၊ စိမ်ရမည်တည့်၊  
 ပျက်သည်တစ၊ ပင်ပန်းလှအောင်၊ ခွေးကျတီးတီး၊ ပြေးစေပြီးမှ၊  
 နာကြီးလှ၍၊ ထကြွမမှား၊ ခိုက်သူအားကို၊ ရထား မြင်းဆင်၊  
 လှည်းနှင့်တင်၍၊ ခိုင်းနှင့်ရမည်၊ ခိုက်ပြန်တည်မူ၊ ဆီကြည်၊ နှား  
 သား၊ လူအများကို၊ ခေါ်ငြားပြီးကာ နှုတ်စွာလျှင်၊ သာယာ  
 ချီမြဲပြောဆိုကြ၍၊ မခွဲမယွင်း၊ စိတ်လိုညှင်းလျက်၊ သင်းပျံ့ထုံကြ၊  
 ပန်းနံ့လော့၊ ပျက်မူတခြား အာပေါအားဖြင့်၊ တဝါးဆီလူး၊  
 ဘဲမြေကူးဟု၊ တထူးခိုက်ရာ၊ သင်းချီစွာလျှင်၊ သီတာအေးကြည်၊  
 လောင်းရမည်တည့်၊ တလည်ဆောင်လတ်၊ တေဇောဘေဏ်မူ၊  
 ပတ်သာ၊ ခုံးမင်း၊ ခရုသင်းနှင့်၊ စောင်းညှင်း၊ တံမြွေ၊ စည်ရောဟု၊  
 ပျက်မှာချီချင်၊ ရွယ်သံယဉ်၍၊ ဝမ်းရှင်ဝမ်းသာ၊ ရွယ်မောကာလျှင်

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂-ဗုဒ္ဓိယပရိသေ့

၂၄၃

သာယာစကား၊ ပြောပြားစေမှ၊ ခြေဖျားကလျှင်၊ အေးမြရေစက်၊  
ချပြီးလျက်သာ၊ တချက်ခိုက်ရာ၊ ခြုံလှစ်ခွါ၍၊ မလာကွင်းပ၊  
လေညှင်းခသည်။ အေးမြယပ်လေ ဆော်သွင်းတည်း။

မီး၊ ရေ၊ လေဓာတ်၊ ချိန်ဆုံးဖြတ်သည်၊ လက်တတ်ပန်းချီ၊  
ရေးမမှီသို့၊ သိင်္ဂီလှံဝါ၊ ငွေရည်လာသော်၊ အခါချိန်လင့်၊ လေပြေ  
သင့်၍၊ အပွင့်စကန်၊ ပုံစံမပြား၊ ငွေပွစားနှင့်၊ အလားတူစွာ၊  
သံမားမှာလည်း၊ အခါလင့်နေ၊ သိမ်မွေ့စေဟု၊ မိန့်ခွေကျမ်းလာ  
အောက်ဓာတ်မှာလျှင်၊ ဝါတာမည်ရ၊ ဆောင်ပေကမူ၊ ငြိမ်းမြ  
စယာဉ်၊ စိမ့်စိမ့်ရှင်အောင်၊ ထမ်းစဉ်၊ လှေလှည်း၊ နေဆည်း  
ဆည်းကို၊ ချုပ်တည်းသာစွာ၊ စီးနင်းရာသည်၊ ခိုက်လာတမူ၊  
နာသည့်သူအား၊ ပျက်မှုအင်္ဂါ၊ ယွင်းတိမ်းရာဟု၊ ငှပ်မှာတဝ၊  
နာသည်းလှသော်၊ ပြောင်းကြွယာယီ၊ သင့်ရာမှီ၍၊ ပင့်ချီတုရား၊  
ကိုးကွယ်ထားမှ၊ ထိပ်ဖျားဦးစွန်၊ ဆီဖြင့်သွန်၍၊ ကောင်းမွန်စီရင်  
တန်းဆာဆင်လော့၊ ထိုပြင်သည်၊ ခြေ၊ ဆောင်လတ်ပေ မူ၊  
ပလွေ၊ စောင်းညှင်း၊ အသီချင်းနှင့်၊ ပျက်လျှင်းသောခါ၊ စည်  
တံမြွာဟု၊ ဝမ်းသာကြည်နူး၊ စောင်းညှင်းကျူးလော့၊ တထူး  
ခိုက်ရာ၊ ကောင်းမွန်စွာလျှင်၊ သာယာကျွေးမွေး၊ ကိုယ်သန့်  
ဆေး၍၊ ခေါင်းဆေးမင်္ဂလာ၊ ပြုသင့်ရာ၏၊ ငှပ်မှာတထွေ၊ နာတုံ  
လေမူ၊ စာရေချိုအေး၊ ချီတိုက်ကျွေးလော့၊ ငြိမ်းလေးသာယာ  
မြတ်သမာနှင့်၊ ကောင်းစွာစီမံ၊ သီလခံ၍၊ မီးလျှံနှစ်စုံ၊ ကိုယ်ငွေ  
ခြံလျက်၊ ခွေးကုန်မှသာ၊ ရွှေဂီဝါဟု၊ လည်မှာရစ်ဆင်၊ ကုထုံး  
တွင်လည်း၊ နတ်သွင်ရုပ်ရည် ရောင်ဆင်းတည်း။

အခန်းအခန်း၊ နန်းစဉ်ကျမ်းကို၊ ထူးဆန်းသေချာ၊ ဆန်း  
လင်္ကာနှင့်၊ ကဗျာသံချို၊ နိဒါန်းဆိုအံ့၊ ထဲသိုပညာ၊ ထုတ်ပြီး  
ကာလှင် နည်းနာတွေလှစ်၊ ကျမ်းဆီညှစ်၍၊ မျိုးစစ်လေးဖြာ၊  
မှတ်စိမ့်ငှါဟု၊ အာဟာရဓာတ်၊ ဆောင်တုံလတ်က၊ တံလျှပ်  
အလျှံ၊ ပျဉ်နီခံ၍၊ ထိပ်ဆံခြေဆုံး၊ နံ့သာတုံးကို၊ ကိုယ်လုံးထုံစွာ၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅၄၄

၅-နရတန်ဆောင်ကျမ်း

လိမ်းစေရာဟု၊ ပျက်မှတခြား၊ နာသုအားကို၊ လူမျိုးအသံ၊  
ဆိတ်ညံသာစွာ၊ ဘိမ်ရာဆောင်မှတ်၊ ၎င်းတုံလတ်သော်၊  
သင့်မြတ်နေရာ၊ ခင်းပြီးခါလျှင်၊ ဆရာသမား၊ မိဘအားကို၊  
ဝပ်တွားပူဇော်၊ ကောင်းချီးခေါ်၍၊ ကိုယ်ပေါ် ကိုယ်တွင်း၊  
ပယ်သန့်ရှင်းမှ၊ ကြိုင်းသင်းညီလာ၊ ကျွေးပြီးခါလျှင်၊ သာယာ  
အသံ၊ နာခံစောင်းညှင်း၊ အသီချင်းနှင့်၊ ဖြည့်တင်းသာယာ၊  
ကုအပ်စွာဟု၊ အာကာသခတ်၊ ဆောင်တုံလတ်သော်၊ သင့်မြတ်  
ရေအေး၊ ဆွတ်ဖျန်းပေးလေ့၊ တရားပျက်မှ၊ ခညောင်းပင့်ကူ၍၊  
ခိုက်သူတို့မှာ၊ နူးညံ့စွာလျှင်၊ သာယာဖြိုးညှင်း၊ ယပ်လေ  
သွင်းလျက်၊ ထင်းမီးစုပုံ၊ ကိုယ်ဝေ လှံလေ့၊ ၎င်းတုံတထပ်၊  
ခြေစုံရပ်၍၊ ကောင်းမြတ်နဲ့သာ လိမ်းပြီးခါလျှင်၊ ကိုယ်ပါပတ်ရုံ  
ထပ်ထပ်မြဲ၍၊ ခွေးကုန်မှသာ၊ ဖွင့်လှစ်ရာဟု၊ ရွှေစာကျမ်း၊  
ဒုတိယတွင်၊ 'နရတန်ဆောင်' ငြိမ်းကြီးထောင်သည်၊ မြန်ကောင်  
လူတို့ လက်ရင်းတည်း။

နရတန်ဆောင်ကျမ်း ဒုတိယပရိစ္ဆေဒ ပြီး၏။

နရတန်ဆောင်ကျမ်း ဤတွင်ရှေ့မြောက်  
အပြီးသို့ ရောက်၏။

နရင်းတွဲ မူရင်းကျမ်းကြီး ပြီး၏။