



တွက်နဂိုရကူ ဘာသာ ပညာ  
 သောဇော်စော်မောင်ညိုလက်  
 စိုတ်တဲ့ လိက်ပွဲ  
 မှုယှု

# ပြတိုက် လောကနိပါတ်

(ကုဘာသာမန်)

ဝံ

ကျော်စော်အာသီလဝန္တ မဟာထေရ်  
 နှဲသောမ  
 ဘာကျော်သုမန် ကွာန်ကန်ပြုလှ်  
 ချူကွဲတက် နှိတ်လက်ရောင်

၉၃၁  
 ၅၉

တွတ်နုရိကူ ဘာသာစဉ်ညွှန်  
သွေခံ့ဇော်မော်ညိလပ်  
စိုတ်တု ထိက်မဲ့  
မှီယု



# ပြတိုက် လောကီ

(ကွဲဘာသာမန်)

ဝံ

ကွေးကျော်ဇော်အွာသီလဝန္တမဟာထေရ်  
နဲ့သောမ

ဘာကျော်သ့မန် ကွာန်ကန်ပျံလှ  
ချူကွဲတက်ပွတ်လပ်ရောင်

၁၃၅၇-သွာံ၊ ဂိတုပသင် [၁၀] စွက်  
တက်အလန် ပဌမ၊ လှိုက်ကွပ်မဲ့လှို

(23. 5. 95)

■■■■■ ★ + ☆ + ☆ + ☆ + ☆ + ☆ + ★ ■■■■■

တိုက်မူရီလိက်မန်, ဗွာ(ဩရသပုတ္တ) ဖအံက်ဘာတို့



# မာ တိ ကာ

လွင်	ပရပရာ	မှတ်လိက်
၁။	နိဒါန်	.... ၀
၂။	ပဏ္ဍိတ ကဏ္ဍ	.... ၁
၃။	သုဇန ကဏ္ဍ	.... ၁၅
၄။	ဗာလဒုဇန ကဏ္ဍ	.... ၂၃
၅။	မိတ္တ ကဏ္ဍ	.... ၂၃
၆။	ဧတ္ထိ ကဏ္ဍ	.... ၃၂
၇။	ရာဇ ကဏ္ဍ	.... ၃၉
၈။	ပကိဏ္ဍက ကဏ္ဍ	.... ၄၇

မာတိကာတုရ



# ဂလ္လာန် နိဒါန်

○ ပြုကိုယ်လောကနီတိဝံ မဒ္ဒိပြုကိုယ်မစ္စောန်ထွေး  
ကိုဒွေတ်ပဋိပတ်မှိတ်တံရ၊ မဒ္ဒိပြုကိုယ်မဗျုတ်ကိုသတိ၊  
ပညာမှိတ်တံရ၊ မဒ္ဒိပြုကိုယ် မ္မုကိုဒတုစိ လောကီ၊  
လောကုတ္တရီဓါပြာကာရ၊

ပြုကိုယ်ဝံ ဟိတ်နုမ္မုကိုဂုဏ်စိန္တော်ပြီ မဒ္ဒိသဂ်  
ဝံဂ်ရ အာမလေပ်ပြုကိုယ် တမ္မာတမ္မာဂမ္ဘိင် ဣန္ဒြိ  
လင်ပင်တိုက်ပါဠိ၊ အရထအလုံမ္မုပြုကိုယ်အိုတ်ရ၊ ဣတိ  
ဗြောဟ္မိကိုကုကွေးဇကုဇကုအိုတ်ရ၊

ကောန်ဂကု မှာဇန်တံ ညွေးဂမ္ဘိင် ကိုလေဝင်-  
ကေတ်ဏာပြုကိုယ်ဝံတု မ္မုပိုင်တုမ္မုပိုင်ပုန် လှူခွန်ထေဝံ  
ညိ၊ နုတင်စိကိုစိုပ်ကောတ် ဝှံရင်ကိုအိုတ်ညိ၊

ဝှံရင်အိုတ်တုမ္မု ကြက်ဒေးဝံခင်ချပ်ဗွာဒေးရ၊ မ္မု  
ဒွဲဒဲရ။ ကြက်ဒေးဝံကွတ်မဟုသုတခိုတ်ပြုမ္မုဒွဲဒဲရ။ လှိုတ်  
ခေံမ္မု ဝံဒ်ပုဂံတုပညာမ္မုကိုရောင်။ ဩဝ်သိုဝ် ဝှံရင်  
အိုတ်ညိ။ ။

နဲဘေဝာမ

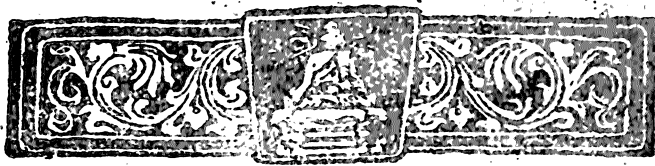
ဘာကျာ်သ့မန်၊ ကွာန်ကအ်ပွဲလှ  
ပွိုင်ချင်လှာဇကု

၁၃၅၃-သွံ၊ ဝိတုဒ္ဒါန် (၂) စွေက်။

# ဂလာန် တင်ဂုဏ်

ပြကိုဟ်ဝံ ညံင်ဝံအာစိုဝ်ဒထဲ ဗွဲမပြဟ်မာန် ညး  
 မဂိုတ်ဂစာန်ကိုလင် အရီုပင်ဂမ္တိုင်- တုဂုဏ်ဆာယာ  
 [မာ်ဆခန်မန်]ဘာကျာ်သ့ မန်ကွာန်ကအ်ပျဲလှ်-၃၀၀၀  
 ဒကောင်ကို၊ တုဂုဏ်စန္ဒသာရ ဘာဇွော် ကွာန်ခက်  
 ခုါ- ၂၀၀-ဒကောင်ကို၊ တုဂုဏ်ကောပ်ဒ ဘာတြေံ  
 ကွာန်နီုမဒဲ- ၁၅၀-ဒကောင်ကို၊ ညးအိုတ်သိုဟ်ဝံ ဟိုတ်  
 နမ္မုါကိုဂုဏ် ယ္ဍုအဲဇွော်ကိုဖြဟတ်ထဲ အဲတင်ဂုဏ်  
 သုစွတ်သန္တီလင် စိုက်လှိုတ်လမျီုရောင်။





# ပြကိုဟ်လောကနီတိ

နမော တဿ ဘဂဝတေဓ အရဟတော  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

## (၁) ပဏ္ဍိတကဏ္ဍ

● ၁။ ပဏာမ-ကျော်-ပဋိညာန်

ဂကောံရတ်ပိပြကာၣ် အဲလောၣ်ကွာထဲ ကြက်  
ခွဲကိုပြကိုဟ်လောကနီတိ မကံက်နက်ခွန်ပျော်နင် န  
ပြကိုဟ်တွဟ်တွဟ်ဂမ္တိုင်ရ။

● ၂။ သွက်မိတ်တြိ

ပြကိုဟ်လောကနီတိဝံ နှကြက်မိတ်တြိရ။ နှ  
မိမိတ်တြိရ။ နှအ္ဗာမိတ်တြိရ။ နှကလောမိတ်တြိ  
ရ။ နှသဟာဲမိတ်တြိရ။ ဟိုတ်ၣ်ရ ကတြိမကတ်  
လှတ်တ ပြကိုဟ်လောကနီတိဝံ နှတြိမုၣ်ကိုကွတ်

☆ ဗဟုသုတမဇ္ဇော်ပြိခွဲရ။

မြကိုယ် လောကနိတိ

● ၃။ မြိုဟ်လွယ်

မြိုဟ်မလွယ်၍ ဝံကွတ်ပညာမာန်ညီဟာ။  
မြိုဟ်ဟံမဲကိုကွတ်ပညာ ဝံခြင်မာန်ညီဟာ။  
မြိုဟ်ဟံမဲကိုခြင် ဝံမိတ်သဟာဲမာန်ညီဟာ။  
မြိုဟ်ဟံမဲကိုမိတ်သဟာဲ ဝံတသိမ်မာန်ညီဟာ။  
မြိုဟ်ဟံမဲကိုတသိမ် ဝံကုသိုမာန်ညီဟာ။  
မြိုဟ်ဟံမဲကိုကုသို ဝံစိုပ်နိဇ္ဇာန် မာန်ညီဟာ။

● ၄။ မိတ်သဟာဲနိဟ်

ခြင်၍ ဟံတုင်ကိုကွတ်ပညာရ။ ကွတ်ပညာ၍  
ကမုတ်စမု ကွတ်ဗွဂိုက်ကာ ဟံမာန်ရ။ ပဲ့လိုက်ဝံ  
ကွတ်ပညာ၍ နိမိတ်သဟာဲနိဟ်ပြိထဲ ပဲ့သဝပလိုက်  
ပဲ့ညောင်တေ ကိုဇိဘသိုမ်ရ။

● ၅။ ဝိုင်အောန်လွဂး

ကွတ်ပဟုသုံတၠ် စိုန်အောန်ကိုလေဝ် လွမဗွက်  
ဖျင်ညီဏီ ဝပ်ဝ်စွတ်လၢ် အပဲ့စိုတ်ရ။

ညိုင်ရဂြါန်မခက် ဟံနသို လုက်ကာလ မလၢ်  
ကို။ ဇော်သျှင်တိုန် မိုဟ်ရိုဟ်တဲရ။ ညိုင်ရထွဟ်၃၇  
မဇောဇော်ပဲ့နင်ထွဲ လုက်ကာလမလၢ်ကို။ ပေင်ကျိဟ်  
ကျင်ရိုဟ်ရိုဟ်တဲရ။

● ၆။ လွှထောင်စတ်ညီ

ကွတ်ပေါင်ကို၊ ကွတ်တဲကို၊ မိန်ရစတ်မင်ကို၌  
ကွာရ၊ လွှထောင်စတ်ညီ၏၊ မူရကွတ်လိုမဲ့ဟုံဟို မဲ့မဲ့  
သင် ယင်ရလောင်စိုပ်ကွောက်မွှေး ဌဟိုတ်မဂယိုင်လုမျှီ  
မာန်ရ။

● ၇။ နွံဖအိုတ်ဟုံသေင်

စွာခပ်နှိုဂမိုၼ် မတ်မွိုက်ဟုံမဲ။  
စွာခပ်ဂြိုဝ်ဂမိုၼ် ကြက်စုန်ဟုံမဲ။  
စွာခပ်စိင်ဂမိုၼ် စွာမာတင်ဟုံမဲ။  
စွာခပ်ဌာန်ဂမိုၼ် တပညာဟုံမဲ။

● ၈။ ပွိုက်ကောန်ဂကူ

ဗြဲပဲဌာန်မဲ့ မူဂိုတပညာနွံတရ၊ ကောန်ဂကူ  
မူပွိုက်ကိုပညာဂမိုၼ် ယင်ဝံမိင်မွှေး မိန်မူကိုရှင်တရ  
တင်ခေါတ်ဂါတ်ကိုလောင် နကိုဇလီမဖွော် ကြက်ပြောင်  
အာ ဌာန်တပညာမသွခတ်အိုတ်ရ။

● ၉။ သိုက်သိုက်

ပိုမွိုတ်ဂမိုၼ် တိုန်နှိုသိုက်သိုက်ညီ။  
ဟိုတ်ပွောက်ခေါသ သိုက်သိုက်ညီ။  
ဂွဲသျှင်ခြပ်ရတ် သိုက်သိုက်ညီ။  
ခုင်စသိုင်ကာမဂုဏ် သိုက်သိုက်ညီ။  
ကတ်ဗြောန်ကွတ် သိုက်သိုက်ညီ။

ပြကိုဟ် လောကနီတိ

● ၁၀။ ၁၁။ ကွတ်တြိ-၁၈-သတ်

- ၁။ သုတိ။ ကွတ်မတီအရေင်ကွဲဘာသာ။
- ၂။ ဆမ္ပုတိ။ ကွတ်ဓမ္မဝတိ။ (ကွတ်ဥပဒေ)
- ၃။ သင်္ချာ။ ကွတ်ဂ္ဂန်သင်္ချာ။
- ၄။ ယောဂ။ ကွတ်ပါနိမုတ်, ပါနိဒီ, ခါတ်သွင်, သောန်ကျင်, သိုင်နန် ပြာသာတ် အိုတ်သို။
- ၅။ နီတိ။ ကွတ်ပြကိုဟ်နီတိ။
- ၆။ ဝိသေသက။ ကွတ်ပြကိုဟ်ဗျာကရိတ်။ (ကွတ်သိပ္ပံ လောကဓာတ်)
- ၇။ ဂဗ္ဗဗ္ဗ။ ကွတ်ထူးသက္က, ကွတ်ဓလှံဓပေ့ တိုင်တိုက်။
- ၈။ ဂဏိက။ ကွတ်ဗိုတ်ပး မပ္ပံဒိုက်စိင်, ဒိုက် ချေ့ မွဲဟာန်ကျော် လှောင်မ္မုတ်, ဖြင်။ (ကွတ်ပွာန်)
- ၉။ ဓန။ ကွတ်အိန်ဗျေတုဒြင်, တုတ်။
- ၁၀။ ပုရာဏ။ ကွတ်မဟိုဂလာန်ပုရာဏ်, ပုရာခါ။
- ၁၁။ တိက္ခိ။ ကွတ်ဂဥုဗိဒ္ဓန္တာ, ဟောရာ။
- ၁၂။ ဣတိဟာသ။ ကွတ်မဟိုဂလာန် ဇွန်လက်, ပုံ အာဂို, ပုဇာတ်ဝတ္ထု, ဣဒိုင်နာ နာသာ။

- ၁၃။ ဇောတိ။ ကွတ်ပေခင်၊ နက်သတ်။
- ၁၄။ မာယာ။ ကွတ်ခမ္မုမတ်။
- ၁၅။ ဆဗ္ဗ။ ကွတ်ပြကိုဟ်ဆန်။
- ၁၆။ ဧကတု။ ကွတ်သ္မုလို့၊ နိမိတ်ကံ့။
- ၁၇။ ဗန္ဓာ။ ကွတ်မန်ယန်ညှဲသွး။
- ၁၈။ သဒ္ဓါ။ ကွတ်ပြကိုဟ်သဒ္ဓါ။

● ၁၂။ ပုဂံသမ္ပု ဟိုအရေင်ဂိုၤ။

ပုဂံမုၢ်ကိုပညာတံၣ် ယၣ်ညးသ္တၢင်ဟံၣ်သွာန်မွဲ  
ညံၣ်ရဖမ်ဇော်ရ၊ ယၣ်ညးသ္တၢင်သွာန်မွဲ ညံၣ်ရဂံၢ်  
တး ညံၣ်ရမြိဇော်ရ။

ပုဂံဟံၣ်မဲကိုပညာတံၣ် သၢ်ဂံၢ်ဟံၣ်သေင်ရ၊ ညး  
ဂမ္တိုၢ်သွာန်ကိုၣ် ဟံၣ်သွာန်ကိုၣ် ပုကၢလအိုတ်သို အ  
ရေင်ဂိုၤတု ဟိုတံၣ်လှိုန်ရ။

● ၁၃။ ဇကုဟံၣ်ပိုင်

ကွတ်ပညာမုၢ်ပုဲကွပ်ပြကိုဟ်ကို၊ ခြိပ်မုၢ်ပုဲတညးပုဲ  
သ္တၢင်ကို၊ ပုဲကၢလဇကုမုဲပုဲဂံၢ် ကွတ်ပညာမုၢ်ပုဲကွပ်  
ပြကိုဟ်တံၣ် ဟံၣ်ကွတ်ပညာဇကုရ၊ ခြိပ်မုၢ်ပုဲတညးပုဲ  
သ္တၢင်တံၣ် ဟံၣ်ခြိပ်ဇကုရ၊ ဇကုဟံၣ်ပိုင်ဟေင်။





ပြကိုယ် လောကနီတိ

● ၁၄။ မိက်ဝံတီမွး

မိက်ဝံတီ၎်ဖြိုဟ်/၎်ကွာမွး ရံင်တင်သွာညိ။  
မိက်ဝံတီတိနိဟ်/ဟံ့ခိဟ်မွး ရံင်တံ့ချေ့ညိ။  
မိက်ဝံတီဂကုယုတ်/ဖြိမွး ရံင်ဒွေတ်ပဋိပတ်ညိ။  
မိက်ဝံတီပညာနံ့/ဟံ့မဲမွး ရံင်ဂလာန်ထဟီညိ။

● ၁၅။ ငှ်ပွဲကွာ

ညးမွဲကိုဟ်ဟုသုတမအောန် ပညာမအောန်  
တံၣ်ပွဲကုဆဲးလပ်ပညာဗွတ်ညိညတု အပွဲစိုတ်  
ဆဲးသွေဟ်ဂးဂိုၣ်ကွေရ၊ ကုပုဂ်ၣ်မွဲကိုဘဝင်မာနသုၣ်  
တရ။

ဥပမာ- ညိင်ရဲငှ်မွဲပွဲကွာဟံ့ကောင်ညာတ်မှာသွိတ်  
မ့လှေတံၣ်ပွဲကွာဗွတ်ညိညၣ် သွေဟ်ဂးဂိုၣ်ကွေရ။

● ၁၆။ မုနံ့ပွဲတဲရော

နူပဌမအဘဲ ဟံ့ဂွဲထပ်ကွတ်မွး-  
နူဒုတိယအဘဲ ဟံ့ဂွဲလပ်ခြိပ်မွး-  
နူတတိယအဘဲ ဟံ့ဂွဲလပ်ဝေပ်မွး-  
စိုပ်စတုတ္ထအဘဲမွး-မုနံ့ပွဲတဲရော။

● ၁၇။ ဒွေံဗ္ဗောနိကောနညိ

ယံကောနသိၤကိဆာနံ နူအဝဲမဒေဝတ်သွတ်ထံ  
ကေံစိတ်ကတ်ဗ္ဗောနိလင်ကွတ်ပညာညိ။ ကွတ်ပညာ  
ဂ် ရိဟ်ရိဟ်တုံ ကတ်မတောနိလင်ညိ။ ညးပွဲမဲကို  
ကွတ်ပညာတံဂ် နှိဗိတ်ညးရ။ ညးမှါကိုကွတ်ပညာ  
တံဂ် ညးညွာင်သွပူဇရ။

ဟိုတ်ဂ်ရ- ယံကောနသိၤကိဆာနံ လွလ္လုဟ်ညိ။

● ၁၈။ သူသတြိကောနံ

ပွဲထိုက်ဝံ မိမခါဂ်နှိသုသတြိကောနံရ။ မူဟိုတ်  
ရော-နူအခိင် ကောနံမဒေဝတ်သွတ်တေံ ဟိုတ်နုဗိမ  
ခါစိဒ္ဓါလင် ဟံ့ကိုကောနံ ကတ်ဗ္ဗောနိလင် ကွတ်  
ပညာရ။ ကောနံဟံ့မဲကိုကွတ်ပညာတံဂ် လုပ်စိုပ်ပွဲ  
လခေါင် ဝကောံပုရိသတ်မှာဇန်ဂ်စိုင်တုံ ဟံ့ရာင်  
ဆဲအိုတ်ရ။

ဥပမာ- ညိုင်ရပ်က် မလုပ်စိုပ် ပွဲလခေါင်ဝကောံ  
စိုပ်ဂ်စိုင်ကို ဟံ့ရာင်ဆဲအိုတ်ရ။

● ၁၉။ သတ်ပကတိဇကု

ဇလပွဲရာဂါဒါဒိန္ဒြိယံ နိဗ္ဗာန်ဟံဒါဒိန္ဒြိယံ ဇကုတိဇကု  
ဇလပွဲရာဂါဒါဒိန္ဒြိယံ နိဗ္ဗာန်ဟံဒါဒိန္ဒြိယံ ဇကုတိဇကု

ဇလပွဲရာဂါဒါဒိန္ဒြိယံ နိဗ္ဗာန်ဟံဒါဒိန္ဒြိယံ ဇကုတိဇကု  
ဇလပွဲရာဂါဒါဒိန္ဒြိယံ နိဗ္ဗာန်ဟံဒါဒိန္ဒြိယံ ဇကုတိဇကု

ဇလပွဲရာဂါဒါဒိန္ဒြိယံ နိဗ္ဗာန်ဟံဒါဒိန္ဒြိယံ ဇကုတိဇကု  
ဇလပွဲရာဂါဒါဒိန္ဒြိယံ နိဗ္ဗာန်ဟံဒါဒိန္ဒြိယံ ဇကုတိဇကု

ဇလပွဲရာဂါဒါဒိန္ဒြိယံ နိဗ္ဗာန်ဟံဒါဒိန္ဒြိယံ ဇကုတိဇကု  
ဇလပွဲရာဂါဒါဒိန္ဒြိယံ နိဗ္ဗာန်ဟံဒါဒိန္ဒြိယံ ဇကုတိဇကု

● ၂၀။ ဟံဂ်

စိဟံမိစ္ဆံ ခုနိသ္မဟံဂ်။

ထပိဟံမိစ္ဆံ စပုဟံဂ်။

ဗြဟံမိစ္ဆံ ကျိင်ကယိင်ဟံဂ်။

ကုတိဟံမိစ္ဆံ ဖုင်လကံဟံဂ်။

● ၂၁။ ချပ်ဗ္ဗာမ္မံ

ကတ်လုတ်ဖှောတ်သ်ဗျာမ္မံ ဝိပညာရ၊ ပညာ  
ဂ် ချပ်ဗ္ဗာမ္မံ ဝိဂ်ကိပဟုသုတရ။ နုမဂ်၊ ဝိဂ်ကိပဟုသုတ  
ဝိတိဏေတ်အရထ၊ အဓိပ္ပာယ်မာန်ရ၊ နုမတိဏေတ်  
အရထ၊ အဓိပ္ပာယ်ဂ် ချပ်ပေင်တကောံတသိင်ရ။

● ၂၂။ တွေင်န့ၣ်ညိဟာ

ပွဲလိုက်ဝံ ပွမစေ့ကို၊ ပွမထိက်ကို၊ ပွမသိပ်ဝိုင်  
ဝင်မေထုန်ကို၊ ပွဝိစွံဝံ ပွ့ၣ်ဝိမ္ဗိၣ် ပွ့ၣ်မိတ်တြိဝိမ္ဗိၣ်  
နွံတတုပ်သွတ်အိုတ်ရ။

ပွ့ၣ်မိတ်တြိဝိမ္ဗိၣ် ကွတ်ပညာနွံဟေင် တွေင်တ  
န့ၣ်ရ။ ကုတြိမဟံမဲကို ကွတ်ပညာတံၣ် မူရသင်လို  
မဲ့ ဝံတွေင်န့ၣ်ညိၣ်ရော။

● ၂၃။ ဟံတုပ်

ဖြဟတ်ခိန်ရခိတ်ကိုလေဝ် ဟံတုပ်ကမ်။  
သွသတြိခိန်ရကြမ်ကြကိုလေဝ် ဟံတုပ်ယ။  
ညးမသျှိုက်ဆာန်ခိန်ရဆာန်ကိုလေဝ်ဟံတုပ်ဇကု။  
မိတ်သဟာဲ ခိန်ရခိတ်ကိုလေဝ် ဟံတုပ်ကွတ်။

● ၂၄။ ဟံဆဲး

ပွဲအကြာခွင်ဝိမ္ဗိၣ် ဝိပ်ဟံဆဲး။  
ပွဲအကြာဂ့ၣ်ဝိမ္ဗိၣ် ဇာဒိသိုင်ဟံဆဲး။  
ပွဲအကြာချးဝိမ္ဗိၣ် ချဲဟံဆဲး။  
ပွဲအကြာသမ္ပိုဝိမ္ဗိၣ် တုပညာဟံဆဲး။



● ၂၅။ ဂကုရိပွယ်

ပုဂ္ဂိုလ်သမုဒ္ဓါရ် ခိန်ရပြာပ်အာ ဆိုက်ဗွက်ဇရေင်  
တုပညာ ခိုကိုဏ္ဍိတ်အာယုက်ကိုလေင် ကုပုဂ္ဂိုလ်သမုဒ္ဓါ  
ရ် ကုဂိုဏ်တီကေတ်ခေင်တုပညာဟံ့မာန်ရ။

ဥပမာ- ညံင်ရိပွယ် ဟံ့တီကေတ်ဂ်ပွယ်ရ။

● ၂၆။ ဂကုတ္တရ်

ကောန်ဂကုတုပညာဂ်ခိန်ရပြာပ်အာဆိုက်ဗွက်  
ဇရေင်တုပညာဗွတ်ခွဲချိန်ခေထာကိုလေင်ခွဲမြေဟ်ကိုဟ်  
တီဇာတ်ခေင်တုပညာမာန်ရ။

ဥပမာ- ညံင်ရတ္တရ် ဝံတီကေတ်ဂ်ပွယ်ရ။

● ၂၇။ ဟံ့ပဲါကေံ

သရဲပွာန်ရ် အာမုက်ပွာန်မွဲး ဟံ့ပဲါကေံ လွဟ်ရ။  
သွာဗွိက်ဗျာဂ် အာဌာန်ဇမေ့မွဲး ဟံ့ပဲါကေံညွဲရ။  
ညးမအာတရ်ရ် အာတရ်မွဲး ဟံ့ပဲါကေံခေဟာဲရ။  
ပုဂ္ဂိုတုပညာဂ် ဟိုဂသာန်မွဲး ဟံ့ပဲါကေံမြကိုယ်ရ။

● ၂၈။ တုပညာ

ပုဂ္ဂိုတုပညာဂ်ခိုဉ် မြင်ရတ်လဲာဲထေင်အာကို၊  
အိဉ်ဒ်ပေင်စိုတ်ကို၊ နွဲပုဗ္ဗစရိတ်ပွဲသိုကို၊ ဒးဒုင်လီ  
လှေံလှန်ကို၊ ဒးဒုင်ပျုတ်ဗွေက်ကို၊ အိုတ်သိုတ်ခွဲ ပု  
ဂ္ဂိုတုပညာဟံ့ ဒးဒုင်စသိုဉ်မွဲး ဟံ့ခမံက်သွးရ။

● ၂၉။ တီကေတ်ညီ

ပဲ့ထိုက်ဝံ့ ဂလ္လာန်ပဗ္ဗထေက်ကိုဇကုမွှေး ဇကု  
ဟို၊ ညးမသိုက်ဆာန် ပဗ္ဗထေက်ကိုဇကုမွှေး ဇကု  
ဆာန်၊ ပွေတ်ဒေဝါသ ပဗ္ဗထေက်ကိုဇကုမွှေး ဇကု  
ပွိတ်၊ ညးမတီကေတ်ထေက်ပိသင်ဝံ့ မဒ်ပုဂ္ဂို တု  
ပညာမဲ့ကိုရ၊

● ၃၀။ ညးမတုပ်တမြအိ

ညးသုဟံရမ်ဝပ်၍ နွံပွိုက်ကို ကယျိုင်ကယျိုင်  
ခွဲမဂ္ဂိုင်၊ ညးခြပ်ရတ်အောန်၍ နွံပွိုက်ကိုစုစုမိတ်မြ၊  
ညးဖြိဟတ်ဟံမဲ၍ နွံပွိုက်ကိုဝစိတ်သတ်၊ ညးဟံ  
လေပ် ကုတ်ပညာ၍ နွံပွိုက်ကို ဟိုဂလ္လာန်ဂတမ္မိတ်၊  
ညးတံဝံ့ တုပ်ညင်တမြအိအိုတ်ရ၊

(သုဟံမဲမွှေး လွကျိုင်၊ ပညာဟံမဲမွှေး လွလုပ်ဝိုင်)

● ၃၁။ မှိုဟ်ယုတ် - ၃-သင်

စိုန်ညး ဟံ့ကော်ကိုလေပ် ညးမလေပ် ပြာပ်  
အာသိုညးညွာင်ဂိုင်ဂိုင်ကိုဝါ၊ စိုန်ညးဟံ့သွာန်ကို  
လေပ် ညးမလေပ်ဟိုတံတ် လှိုင်ကာလ၊ စိုန်ကွတ်  
ပညာဟံ့မဲကိုလေပ် ညးမလေပ်ဟိုကြိုတ် ပရဒ်  
ဂုဏ်စိုဇကု ဇာပ်ဇာပ်မညာတ်၊ ညးတံဝံ့ ဒ်မှိုဟ်  
ယုတ် ပဲ့ထိုက်ထံမဲ့ရ၊

(ဟံ့ကော်လွအာ၊ ပုစ္ဆာဟံ့မဲလွသ်၊ ဒ်ဇကုလွကြို)

● ၃၂။ ဟံပေင်ဖျိုက်

နင်ဒုင်ဟံပေင်၍ လေပ်ကထိုက်ကလဲတ်ရ။  
ဂုဏ်ဗျာဒုင်ဟံတိတ်၍ လေပ်ထိုက်ပွေတ်ရ။  
မ္ဗိဟ်ရပ်သင်ဟိန်၍ လေပ်အရေင်ဂိုဏ်တရ။  
မ္ဗိဟ်ပညာဟံမဲ၍ လေပ်ကြိုတ်စ၍တကုရ။

● ၃၃။ ငှ် ကို-သမ္ပို

ငှ်ဆဂွံဂဇုန်လေပ်ညိ၍ သေဟ်ဂး စဲထံဇာမိ  
သိုင်ရ။ ကုငှ် ကာလခွင်ဂိုဏ်အာမ္မး လေပ်သ္မးတံ  
“ရဲဆာန် ရဲဆာန်”ရ။

ပုဂ္ဂိုလ်သမ္ပိုတံကိုလေပ် သေဟ်ဂး စဲထံတုပညာ  
ရ။ ကုပုဂ္ဂိုလ် ကာလတုပညာသ္မာန်ကျင်မ္မး လေပ်သ္မး  
တံ “တုအဲ တုအဲ”ရ။

● ၃၄။ ဝံ၍ရဟာ

ငှ်ဆဂွံဂဇုန်လေပ်ညိ၍ ဝံ၍ဇာမိသိုင်ရဟာ။  
ကိုက်ဆဂွံမြုအုတ်တံလေပ်ညိ၍ ဝံ၍မြုနိရဟာ။  
ဗ္ဗဆဂွံဗိုပြင်သော်ပင်ညိ၍ ဝံ၍ကုရဟာ။  
မ္ဗိဟ်ဆဂွံရပ်လံင်လေပ်ညိ၍ ဝံ၍တုပညာရဟာ။

● ၃၅။ ဟံပေင်စိုတ်

ပဲ့ခြပ်ရတ် တိဉ်ဂဉ်၊ သွင်တံဟံပေင်စိုတ်ရ။  
ပဲ့ညာတ်ညးမသိုတ်ဆာန်ဂဉ် မတ်ဟံပေင်စိုတ်ရ။  
ပဲ့ဉ်မလုပ်ကုင်ဂဉ် မှာသိုတ်ဟံပေင်စိုတ်ရ။  
ပဲ့ကွတ်ဗဟုသုတဂဉ် တုပညာဟံပေင်စိုတ်ရ။

● ၃၆။ ဟံပပင်

ဗြ-ပုရ်မဲ့ ဝိန်မု၊ ကိုရုပ်သက်ကျာ်ဗြကျေင်ဂေါင်  
ရာင်ဆာ်ကိုလေင်၊ ဝိန်တ္တိန်ပဲ့ဂကုမု၊ ကိုကြက်ခြပ်ဂိုင်  
ဂွင်ကိုလေင်၊ ကုပုဂ်ဂ်ယပ်ရဟံမဲကိုကွတ်ပညာမု၊ ဟံ  
ဆာ်ရ။

ဥပမာ- ညိုင်ရဟံမပင် ဝိန်ကျေင်ဂေါင်ကိုလေင်  
သု၊ မြမောင်ဟံမဲရ။

● ၃၇။ လွထေင်သေ့မိတ်တြိညီ

ဗြ-တြိမဲ့ ဝိန်တ္တိန်ပဲ့ဂကုညး မယုတ်သက်ကို  
လေင် နှသွင်မာန်ဏီ၊ ဝိန်တ္တိန်ပဲ့ဂကုခိုက်ဂတ်ကို  
လေင် နှသေဌမာန်ဏီ၊ ဝိန်တ္တိန်ပဲ့ဂကုသမု၊ ကို  
လေင် နှတုပညာမာန်ဏီ။

ဟိုတ်ဂ်ရ-ပဲ့တ္တိမိတ်တြိ၊ ဝိန်အိုတ်သိုလွထေင်  
စတ်လွထေင်သေ့အိုတ်ညီ။



● ၃၀။ အဋ္ဌ'လွန်ညာတ်

ဩကူးမဲ့ မှု၊ ဝိကိကိကွတ်ထုံ ခွဲပတ္တာရမဂ္ဂါင်  
“ကွတ်တေညင်ညင် ကွတ်တေညင်ညင်” ဂိုင်ကတိ  
ကောတ်ရ၊ ကုကူးမကတ်ကွတ်မဗ်သင်၍ ညင်ညူးမဋ္ဌ'  
ဝံညာတ်သွပ်လွန်ကို၊ သွပ်လွန်ဇကု၍ ညင်ညူးမဲ့  
ညွှင်ဝံတ် ကုညူးမဋ္ဌ'၍ ကလေင်ဟိုလ'ဟံမာန်ရ

● ၃၉။ သွာလွာန်နှင့်

သွာလွာန်နှင့်၍ လင်စိုတ်သွက်နှင့် ဝံပ'ဝကားထု  
စင်တက်ဟံသေင်၊ လင်စိုတ်သွက်နှင့် ဝံကျေင်ဝေင်  
ရှင်ဆဲထု စင်တက်ရောင်။

အွာကိုလေင် လင်စိုတ်သွက်ကူး ဝံအာပိုင်ဝ  
နိုက်အပါထု စင်တက်ဟံသေင်၊ လင်စိုတ်သွက်ကူး  
ဝံစီကူးပဲကွတ်ပညာထု စင်တက်ရောင်။

● ၄၀။ သုဗပင်

ဩ-ဇန်ဂဗျိုင် ဝိန်ပညာ ဟံမဲကိုလေင် ယင်  
ဆိုက်ဗွက်ဇရေင်တုပညာမွး ကံလိဝံပညာမာန်ရ။

ဥပမာ- ညင်ရသုဗပင် ဝိန်သု။ မြိမောင်ဟံမဲကို  
လေင် ဝီဒကတ်တင်သွင်နကိုသုဗပင်မွးသုဗပင်ကို  
လေင် မှုကိုသု။ မြိမောင်ဆဲထုရ။

ပဏ္ဍိတကဏ္ဍထုဆဝံရ။



# (၂) သုဇနကဏ္ဍ

## ● ၁။ ၄၁။ ပင်ဖက်ဟုံကျ။

ပုဂံသပ္ပာရိတ်ဂမ္ဘိုင်၍ ပင်ဖက်ညီ ဆိုက်ဗွက်  
ညီ၊ ပုဂံသပ္ပာရိတ်ဂမ္ဘိုင်၍ လွှဲနုထာဝရ ပင်ဖက်ဆိုက်  
ဗွက်ဝင်္ဂမင်ရောင်၊ တိုဟ်တီကောတ် ဝေသပ္ပာရိတ်တုံ  
ပြီရ၊ ဟုံကျဟေင်။

## ● ၂။ ၄၂။ ပင်ဖက်ကျ။

ပင်ဖက်ခး ကောံပုဂံသမုဂ္ဂိမ္မး ဗွဲမပြတ် ပါစး  
ကောံတုံ ပုဇရေင် ပုဂံသပ္ပာရိတ်ဂမ္ဘိုင်၍ ပင်ဖက်ညီ  
ဆိုက်ဗွက်ညီ။

ဇ္ဇာပ်ဗွဲတုံ အရေင်ဒိုဟ်ပြီ၍ ဟိုဝးညီ။ ဇ္ဇာပ်  
ဗွဲတုံ ဝေဒိုဟ်ပြီ၍ ဇ္ဇာပ်မုင်ညီ။ ဇ္ဇာပ်ဗွဲတုံ ကာတု  
သို၍ ဗွဲအာညီ။ ခဗ်ရဝေင်သဗီရဟုံဗိုန်ဂို၍လေင်ထွိုန်  
ဗိုဗျဟ်ညီ။

## ● ၃။ ၄၃။ သတ်မိ

သတ်မိဗျဟ်ဂမ္ဘိုင်ဗွဲလွှာ်မးစိုန်ဇ္ဇာတ်ဗုဒ္ဓကျော်  
ဂေါဝ်ကိုလေင် ဗွဲအပွဲ မှုတ်ကိုစွဲဂို၍ဂုင်ရ၊ စိုတ်ပုဂံ  
သမုဂ္ဂိကိုလေင် တုပ်ညီသတ်မိဆိုတ်ရ။

● ၄။ ၄၄။ သတ်ပွဟ်

သတ်ပွဟ်ဉာဏ်ဂမ္တိုင် ခွဲလွှာမုး ခိုန်မ့တ်ကိုဇာ  
လဂ္ဂိုင်ဂွင်ကိုလေဝ် ခွဲအညံ့ မ့တ်ကိုဉ်တောင်လောန်ရ။  
စိုတ်ပုဂ္ဂိုလ်သပ္ပာရိတ်ကိုလေဝ် တုပ်ညံင်သတ်ပွဟ်အိုတ်ရ။

● ၅။ ၄၅။ ဟံ့ထေဝံဟေင်

ကြက်စုန်ဉ် ခိုန်ကိုဇာလေဝ် ဟံ့ထေဝံမြဲမောဝ်ရ။  
ကွဲဉ် ခိုန်စိုပ်ဗွတ်ကိုဇာလေဝ် ဟံ့ထေဝံဉ်ဉာရ။  
စိင်ဇုာဉ် ခိုန်စိုပ်မုက်ပွာန်ကိုဇာလေဝ်ဟံ့ထေဝံစရဲရ။  
ပုဂ္ဂိုလ်သပ္ပာရိတ်ဉ်ခိုန်စိုပ်ခိုက်ကိုဇာလေဝ် ဟံ့ထေဝံဗေရ။

● ၆။ ၄၆။ ဇာဒိသိုင်

ဇာဒိသိုင်ဉ် ခိုန်ဗျုတ်ဟင်ကိုဇာလေဝ် ဟံ့စသုဆုရ။  
ဇာဒိသိုင်ဉ် ခိုန်ဗြဲဇြေဟ်ကိုဇာလေဝ် ဟံ့ဗျုန်စိင်ရ။

● ၇။ ၄၇။ သပ္ပာရိတ်

ကောန်ဇကုမတ္တုဉ်ပွဲဂကုသပ္ပာရိတ် မလေဝ်မင်  
မွဲလင်တောင်ခတောင်ဉ် ဇကုခိုန်မအာစိုပ်ခိုက်ကို  
လေဝ် ဟံ့ဟွံပွအကုသိုဉ်စရိတ်ဟေင်။

● ၈။ ၄၈။ ဝိဟိရ

ပဲ့ထိုက်ဝံ့ ကြက်စုန်၍ ဝိဟိတ်ရ။  
ဣန္ဒြိယျံ လျှောက်တု၍ ဝိဟိတ်ရ။  
ဣန္ဒြိယျံ ဝေဋသပ္ပုရိဟိ၍ ဝိဟိတ်ရ။

● ၉ ၄၉။ ဟံပုနဝတား

နူဝိဟိတ်ပထိုက် ဝိဟိတ်တုတိုန်ကိုလေဝ်။ ဝိသိန္ဓ  
ရာဇ် ဝိဟိတ်သင်အာကိုလေဝ်။ ပုတ်နရက် ဝိဟိတ်ပုတ်  
အာကိုလေဝ်။ ပဲ့ထွာကုတ်နို ဝိဟိတ်ဒက်တိုန်ကိုလေဝ်။  
(၄)သင်ဝံ့ ဝိဟိတ်ပုနဝတားအာကိုလေဝ် ဝေဋသပ္ပုရိဟိ  
ဟံပုနဝတားဟေဝ်။

● ၁၀။ ၅၀။ သွင်ဝိဟိ

သွင်တံ့ဆုဇော်၍ ဝိဟိတ်ဩဝိဟိတ်ရ။  
ဣန္ဒြိယျံ သွင်မိဗေ၍ ဝိဟိတ်ဩဝိဟိတ်ရ။  
ဣန္ဒြိယျံ သွင်အွာ၍ ဝိဟိတ်ဩဝိဟိတ်ရ။  
ဣန္ဒြိယျံ သွင်သွင်၍ ဝိဟိတ်ဩဝိဟိတ်ရ။  
ဣန္ဒြိယျံ သွင်ဝေဋကျာ၍ ဝိဟိတ်ဩဝိဟိတ်ရ။

● ၁၁။ ၅၁။ ပွိက်

ထိုင် သဒဝဓိ၍ နွံပွိက်ကိုဇောင်ယှအိုတ်ရ။  
ရဲဝဓိ၍ နွံပွိက်ကိုစုအူအောင်အိုတ်ရ။  
သမ္ပုရိဟိ၍ နွံပွိက်ကိုပွာတ်ဒေသအိုတ်ရ။  
သပ္ပုရိဟိ၍ နွံပွိက်ကိုဖိုဂုဏ်အိုတ်ရ။



● ၁၂။ ၅၂။ မိယုတ် မယုတ်

ကောန်မတ္တိ၌ နှမိယုတ်၌ လေပ်ဟိုဂလာန်  
ယုတ်ရ၊ ကောန်မတ္တိ၌ နှမ-ယုတ်၌ လေပ်ကောန်ပွ  
ယုတ်ရ၊ ယင်ရယုတ်သိုမိမခါမွှး လေပ်ဟိုဂလာန်  
ယုတ် လေပ်ကောန်ပွယုတ်ရ။

● ၁၃။ ၅၃။ မိပြ မပြ

ကောန်မတ္တိ၌ နှမိပြ၌ လေပ်ဟိုဂလာန်ပြရ၊  
ကောန်မတ္တိ၌ နှမ-ပြ၌ လေပ်ကောန်ပွပြရ၊ ယင်ရပြ  
သိုမိမခါမွှး လေပ်ဟိုဂလာန်ပြ လေပ်ကောန်ပွပြရ။

● ၁၄။ ၅၄။ မိက်

အာမုက်ပွာန်မွှး မိက်မင်သရဲပွာန်အိုတ်ရ။  
ချပ်ဂွန်လှ၊ မွန်မွှး မိက်မင်ညးမမင်မ္မပါင်အိုတ်ရ။  
စတုခိုတ်ပြီမွှး မိက်မင်ညးမသိုက်ဆာန်အိုတ်ရ။  
တ္တိ၌ဝါတ်ဝါတ်မွှး မိက်မင်ညးတူပညာအိုတ်ရ။

● ၁၅။ ၅၅။ ဝကုက္ကိ

က္ကိမ္မုက္ကိမ္မုတ်၌ ဝဗညာတ်ရင်ညွှမွှး သွက်ဝံ  
ပြိုက်ကေ့ ထွးငှက်နှိနှိတ်ရ။  
သမ္မုက္ကိလေပ် ဝဗညာတ် ညးသပ္ပာရိတ်မွှး  
သွက်ဝံပြိုက်ကေ့နှိနှိတ်ရ။

● ၁၆၊ ၅၆၊ ချပ်ဇွာထုံကောန်

ဇွာပ်ကမ္ဘောန်ဂမ္တိုင် ဇွာပ်ကိစ္စဂမ္တိုင် အိုတ်သို  
ဗွဲမပြတ်ပြေတ် ဇကုလွဲကောန်ထီ၊ ညးညွာင်လေပ်  
လွဲညွာင်ကိုကောန်ထီ၊ ဗွဲမပြတ်ပြေတ်ယပ်ရကောန်  
မွဲ ဗွဲကြံ ညးမအောန်ကိုညာတ်၍ ဒးဂိုက်သောံခံင်  
တုတ်ရ။

● ၁၇။ ၅၇။ ဝေင်ခန္တီ

အေင်ခုင်ကောံ ပွေတ်ဒေါသမွဲ ဗွဲကြံသွက်ဒး  
ခံင်တုဟံမဲဟေင်၊ ညးမလေပ် မဲက်ထွးဂုဏ်ဖိုညး  
ညွာင်တံ၍ ညးသပ္ပာရိုတ်မပ္ပံကိုကျာ်ထိုင်သးအိုတ်ထုံ  
ညးမလေပ်အေင်ခုင်ကောံ ဝလန်မညွှပ်တတောင်တံ  
၍ ညးသပ္ပာရိုတ်မပ္ပံကိုကျာ်သူးလဝ်ပြီရ။

● ၁၈၊ ၅၈၊ ဒဒိုက်စိုတ်

ဒးမံင်ပွဲကတိုင်မကုန်ပြက် ပေင်ဂုက်တံ နကိုအ  
သုဘ၍ ဒုဒဒိုက်စိုတ်ရ။

ဣန္ဒြ ဝေင်ပွဲညွှတ်သုသတြ၊ မှုကိုစိုတ်  
ဒဒြဟ်၍ ဒုဒဒိုက်စိုတ်ရ။

ဣန္ဒြ ဒးမံင်ပွဲဇရေင်မွိုတ် ဟံတိဂုဏ်ဖိုညး  
ညွာင်၍ ဒုဒဒိုက်စိုတ်ရ။

● ၁၉။ ၅၉။ ဒွေံဗ္ဗောန်ညိ

ဒွေံဗ္ဗောန်ကိုဒွေံဗ္ဗောန်၌ ဒွေံဗ္ဗောန်ညိ  
လျှိန်ဒွေံဗ္ဗောန်ညိ၊ နုဒ္ဒေတ်မယုတ်မာ တံကိုလေဝ်  
ဆေဝ်တာကော့ညိ။

ဂလာန်၌ဒုံပြရ- ညးမဒွေံဗ္ဗောန်ညးမဆေဝ်  
တာတံ၌ ညးသပ္ပာရိတ်ထိုင်သးအိုတ်ထဲ ပုဂ္ဂိုသမ္ပို ဒံ  
သေင်ကော့သပ္ပာရိတ်ဝဋ်၌ ညးဟံ့ထိုင်သးအိုတ်ရ။

● ၂၀။ ၆၀။ ဝိဝံဇး

ညးမပြိနုဇကု၌ ဖျင်ကော့ဇကုမွဲး ဝံဇးရ။  
ညးမယုတ်နုဇကု၌ ကိုကော့ညိညးမွဲး ဝံဇးရ။  
ညးမတုတ်ကော့ဇကု၌ ကိုရိပ်ဗ်မွဲး ဝံဇးရ။  
ညးမကြိုင်မုဟ်၌ ပါကော့ဂကောံမွဲး ဝံဇးရ။

● ၂၁။ ၆၁။ ဂျဝ်လိုဒုံဂော

ဂဠုဂစိတ်မ္ဗိဟ်၌ ပိုယ်မ္ဗိဟ်တံဟိုဂျဝ်ရ။ ဝိနံ၌  
လေဝ် ပုဂ္ဂိုသပ္ပာရိတ်တံဟံ့ဟိုဂျဝ်ဏီရ။ ဂျဝ်ဂစိတ်မ္ဗိဟ်  
၌ ဆဇုတ်မ္ဗိဘဝဟေင်ဂစိတ်မာန်ရ။ ဗြိမ်သင်၌ဂျဝ်ရ  
ဂျဝ်ဗြိမ်သင်၌ဇာပ်ဇာပ်ဘဝအိုတ်သိုဂစိတ်မာန်ရ။

(ဗြိမ်သင်ဗြိမ်ကျာ် ဟီဒုာ်လွဟံင်)

● ၂၂။ ၆၂။ ဂုဏ်စို

ချေ၍ မှုကိုဂုဏ်စိုအာပြတ်ပြေဟရ။  
ဂု၍ မှုကိုဂုဏ်စိုယိုက်သွ၍ဝန်မဖြိုင်ရ။  
ဂုမ္ဘေခါဉ်တ၍ မှုကိုဂုဏ်စိုစဉ်တ၍။  
ပုဂ္ဂိတပညာ၍ မှုကိုဂုဏ်စိုကသပ်ဂုန်ရ။

● ၂၃။ ၆၃။ ခုနပဏှင်-ကိုခုနပွေက်

မြင်ရတ်ပုဂ္ဂိ သမုဂ္ဂိစို၊ ခိုန်ဂို၊ ဂုဏ်တ ပွေ  
လောန်ကိုလေဝ် ညံင်ရခုနပဏှင်မှာသိုတ်ကို၊ ဟံဒ်ဒ  
ထဲစိုသွက်ညးညွာင်ရ။

မြင်ရတ်ပုဂ္ဂိသပုဂ္ဂိရိတ်စို၊ ခိုန်အောန်တ ပွေ  
လောန်ကိုလေဝ် ညံင်ရခုနပွေက် ကွာသိုတ်ကို၊ ဟံဒ်  
ထဲစိုသွက်ညးညွာင်ရ။

● ၂၄။ ၆၄။ သွက်ညးညွာင်

မိကြ၍ဝစို၊ ဟံသုင်ခုနအိုတ်ရ။  
တိုဆုဂစို၊ ဟံစသတ်ဆုအိုတ်ရ။  
မြိဂစို၊ ပုဉ္ဇာန်လှဟံဂုအိုတ်ရ။  
မြင်သပုဂ္ဂိရိတ်စို၊ ဟံထဲစိုညးညွာင်အိုတ်ရ။





● ၂၅။ ၆၅။ ဟံ့ထေက်လွချပ်

ကသပ်ဟံ့ထေက်ကိုဇကု၍လွချပ်ညိ၊ ဟံ့ထေက်  
ကိုဇကု၍ လွဒးဂွပ်ညိ၊ ကသပ်ထေက် ကိုဇကုဟေင်  
ချပ်ညိ ဒးဂွပ်ညိ။

ဟံ့ထေက်ကိုဇကု၍ ယင်ရချပ်၊ ဟံ့ထေက်ကို  
ဇကု၍ ယင်ရဒးဂွပ်မွးအခိုင်အိုတ်တဲ ဌ်အာလှ၊ သွးရ။

● ၂၆။ ၆၆။ ဟံ့၌အတိုင်ပွက်ရ

စိုန်ချပ်တကိုလေပ်ဟံ့၌၊ စိုန်ဟံ့ချပ်တကိုလေပ်  
ဒး၌၊ ဝလာန်၌ဒုာ်ပြရ- မွိုတ်တြိ၊ ကို၌ မွိုတ်မြကို၌  
ဂွာ်သေ့၌ခြပ်ရတ်မွး ဟံ့၌ အတိုင်ပွက်မချပ်လင်ရ။

● ၂၇။ ၆၇။ လေင်ဘဝရ

ဩ-ပုဂ္ဂံ၌ ဒက်ဒိတ်ဆက်ဆောံ ကောာ်ပုဂ္ဂိ အ  
သပ္ပုရိတ်ကို၊ လျှပ်ဖြိုင်သိုက် ဒးဂွပ်ကိုစပ်ပုဂ္ဂိအသပ္ပု  
ရိတ်ကို၊ ဟံ့ပံင်ဖက်ဟံ့ဆက်ဆောံကောာ်ပုဂ္ဂိသပ္ပုရိတ်  
ကို၊ ပုဂ္ဂံ၌ ဗွဲစွတ်မွးလေင်ဘဝဟေင်။

သုဇနကဏ္ဍတဲဆဂွံရ

+★★★+



● ၄။ ၇၁။ စိအကုသို

ဗြ-သမ္ဘိဒ္ဓိကုပ္ပလင်ပူအကုသို သရံပါမ်  
ထု ဓူတ်လလအ် ခေံဟံဇိန်ကိုစိထိမ္မး ကုပ္ပဂိသမ္ဘိဒ္ဓိ  
ဝံသိုင်တစိတ် ညိုင်ဂျီသံတီရ။

ဗြ-ပွဲကာလပွဲပူအကုသိုသရံပါမ် ကုမပွဲ၊  
လင်ဂျီ ခေံဇိန်ကိုစိရ- ယင်ဒ်မ္မး ပွဲကာလဂျီ ကုပ္ပဂိ  
သမ္ဘိဒ္ဓိ အာစိင်ဒ်စိက်ရ။

● ၅။ ၇၂။ ဇြဟတ်ခွံမ္မး ဟံပြီ

ပုဂ္ဂိသမ္ဘိဒ္ဓိဂမ္ဘိင် မ္မုကိုအစောံဇြဟတ်မ္မး ဟံပြီ  
ရ။ ကုပ္ပဂိသမ္ဘိဒ္ဓိဂမ္ဘိင်ဂျီ ညာတ်ပိုန်ခြင်ညးဃွာင်မ္မး ဟံ  
ဝံညိုင်ဝံ သွလ္လိထု လေပ်ဂိုင်ကေတ်ရ။

ကုပ္ပဂိသမ္ဘိဒ္ဓိမအောန်ကို ပညာဂမ္ဘိင်ဂျီ ဗွဲကြ  
ခန္ဓက္ခါတ်အာတု ဒးအာစိင်နရက်ရ။

● ၆။ ၇၃။ ဗေင်သမ္ဘိ

ကိုဂျီ မလေပ်ဂြိုဟ်ပလိုပွဲသိုရ။  
ကူဂျီ မလေပ်ဂြိုဟ်ပလိုပွဲဂြိုပ်ရ။  
ခွင်ဂျီ မလေပ်ဂြိုဟ်ပလိုပွဲဝစေံရ။  
သမ္ဘိဒ္ဓိ မလေပ်ဂြိုဟ်ပလိုပွဲမိတ်ရ။

● ၇။ ၇၄။ ဂွင်သော့ဒဲရ

ပူဂိုမဋုဟ်နုတ္တိက်ၣ် ဟံ့ဂွင်သော့ဒဲရ။  
ပူဂိုမလ္လောင်တရၣ် တရမ္မယောဇနာ ဂွင်သော့ဒဲရ။  
ပူဂိုသမ္ပုဟံ့ဝီဇင်သပ္ပုရိဟ်ၣ် သံသာဂွင်သော့ဒဲရ။

● ၈။ ၇၅။ သတ်မြကို-မလှ

ပူဂိုသမ္ပုဟံ့မြကိုသတ်ယေုတ်မာဂမ္ပိုင်ခုဟ်ညးညွာင်  
စိုန်ဇောတ်သေ့ဗွတ်တောမလှ' ဝေင်ကိုထေင် ဂံင်ဟို' ဂံင်  
ထပက်ဏာလ္လုဟ်တဲတဲ ခုဟ်ဇကုဇကုဇောတ် တော  
သတ်မြၣ် ဟံ့ဂံင်ဟို ဟံ့ဂံင်ထပက်နင်လ္လုဟ်တဲရ။

(ခုဟ်ညးတောမလှ' ခုဟ်ဇကုတောသတ်မြ)

● ၉။ ၇၆။ အရတ်

အရတ်ၣ် ဖိုင်တဲကိုၣ်ဗိဇကုပျက် ဂြောပ်ဗွန်လင်  
ဟံ့ကိုညးညွာင်ညာတ်ရ။

ပူဂိုသမ္ပုဟံ့တဲကိုလေင် ခုဟ်ဇကုဇကုၣ် ပျက်  
ဂြောပ်ဗွန်လင်ဟံ့ကိုညးညွာင်ညာတ်တဲ ညာတ်ခုဟ်  
ညးညွာင်မွဲ လေင်ဗွတ်လင်ရ။



● ၁၀။ ၇၇။ အထိုင်သး

တပညာပွဲကိုမဲ့တံၵ် ထိုင်သးပွဲမွဲရးရ၊  
သမ္ဘူထိုင်သးတပညာၵ် တုၵ်သွဟ်ကိုဇာ်ရး

● ၁၁။ ၇၈။ ဗိုစန်ခက်မို့ဟ်

ညးမစောန်စိုတ်ကိုခြံၵ် ကိုခြံၵ်ညိထံ စန်ခက်ညိ။  
ညးမ့ၵိုဘဝင်မာန်ၵ် ဖျံၵ်ကွေ့ဇာ်ထံ စန်ခက်ညိ။  
ညးမ့ၵိုပညာၵ် ဟိုဝ်ထာန်ဥံၵ်ညိထံ စန်ခက်ညိ။  
ညးမဗိုစိုၵ်ၵ် ဗက်ကိုအထိုက်စိုတ်ထံ စန်ခက်ညိ။

ဗာလဒုဇ္ဈနကဏ္ဍ ထံဆဝံၵ်ရ။



(၄) မိတ္တကဏ္ဍ

● ၁။ ၇၉။ သဟဘဟာ သတြိဟာ

စိန်မေတ္တံသ္မိသတြိဟိလေဝိ ရေင်တုၤဒထေ့စိ  
သွက်ဇကုမွဲး မိတ်သဟဘဲရ။

စိန်မေတ္တံသ္မိတ်သဟဘဲကိုလေဝိ ဟံ့ရင်တုၤဒထေ့  
စိသွက်ဇကုမွဲး သ္မိသတြိရ။

ဥပမာ- ယမတ္တိန္ဒြိပုဗ္ဗဇကုၤ ဟံ့ရင်တုၤဒထေ့  
ဇကုရ။ ဝဥပတ္တိန္ဒြိပုဗ္ဗိဟေင်ရင်တုၤဒထေ့စိသွက်ဇကုရ။

● ၂။ ၈၀။ ဂတမတ် ကြမတ်

ဂတမတ်မွဲး မိတ်သဟဘဲမလေဝိဟိသ္မိက်ကို  
စိတ်ကြမတ်မွဲး မိတ်သဟဘဲမလေဝိဟိဂရိဟ်ကော့ဂုတ်  
မိတ်သဟဘဲ မုၤသဘ်မေ့သ်ဝံ့ ညံင်ရသဘဲမပါကော့ရင်  
ဂျီကို၊ သွိန်ပါကော့ညိ။

● ၃။ ၈၁။ ခြပ်ၤဒှိမိတ်သဟဘဲ

ဗြ-ညးမဲ့ခြပ်ရတ်လာဲလေင်အာတုကလော့ သ  
ဟဘဲ၊ ကော့၊ ဝေ၊ ကောန်၊ သဗ္ဗာ တို့ဝှ်ဒှိအိုတ်သိုတ်  
ၤ သဘဲခြာပါစးထောံအိုတ်ရ။ ပုဇကုရင်ညးမုၤတိုခြပ်  
ရတ်တံဟေင် လုပ်ဆိုက်ဗွက်အိုတ်ရ။

ဟိုတ်ၤရ ပုဇကုဝံ့ ခြပ်ၤဒှိမိတ်သဟဘဲရ။

● ၄။ ၈၂။ အခင်ဂုံတီ

ခိုက်ခိုက်/ဟုံခိုက် အခင်စကာမ္မး ဂုံတီရ။  
ဆန္တာခိုက်/ဟုံခိုက် အခင်ခြပ်လောင်မ္မး ဂုံတီရ။  
ကလောခိုက်/ဟုံခိုက် အခင်စိုပ်ခိုက်မ္မး ဂုံတီရ။  
သဟာခိုက်/ဟုံခိုက် အခင်ခြင်အောန်မ္မး ဂုံတီရ။

● ၅။ ၈၃။ မိတ်သဟာဂမ္ဗိင်

မိမဂ္ဂ နှည်းမမြဲမြန်ကောန်စိတ်ရ။  
သန္တာဂ္ဂ နှည်းမမစိုက်ကိုဂုံစိတ်ရ။  
ကလောဂ္ဂ နှည်းမရင်တျင်စတုစိတ်ရ။  
မိတ်သဟာဂ္ဂ နှည်းမလျှင်ပွေဟ်ရ။

● ၆။ ၈၄။ လွပွေဟ်ပြဟ်ဏီ

သ္မုသတြာဂ္ဂ လျှင်လျှင် ဓပွဟ်ပွေဟ် လွဒက်  
မိတ်ဏီ၊ မိတ်သဟာဂ္ဂကိုလေဝ် လျှင်လျှင် ပွေဟ်  
ပွေဟ်လွဒက်မိတ်ဏီ၊ ပွဲကာလလဆောဝ်စိုန်မဒ္ဒမိတ်  
သဟာဂ္ဂကိုလေဝ် ဓထပွေဟ်တု ခုဟ်အိုတ်သိုတ်ဂ္ဂ  
လေဝ်ခမံက်ထွးဏီရ။

● ၇။ ၈၅။ လွဒကံဓိတ်ညိ

ဩ-ညားမဲ့ ဓိတ်သဟာဒံ မကောင်ဂြိုဟ်ပလိုလင်  
ဗူတ်မဲ့ဝါ၌ ဗွဲကြယင်နွံပိုက်သိုက်ကလောင်ဒက်ဓိတ်ပုန်  
မွဲး ကုညးမဒက်ဓိတ်၌ နှညးမပြာပ်အာဌာန်သိုင်ဂ  
စိုတ်ရ။

ဥပမာ- ညိုင်ရခေံမွေံ မကလိဝံဂင်ဝံကောန်ခေံ  
အဿတိုထု မွဲးချိတ်ရ။

● ၈။ ၈၆။ ယိုက်ဂှေင်လင်ညိကွာ

ဩ-ညားမဲ့ ကသပ်မချပ်လင်၌ ဗူတ်လလအ်ဟံ  
အံင်ဖွးဏီမွဲး သွသတြ၌ ထွင်သျှင်ယိုက်ဂှေင်လင်  
ဣပွးထု ပံင်အာညိကွာ။

ဩ-ပွဲကာထမဲ့ ကသပ်မကုမချပ်လင်၌ အံင်ဖွး  
ထုရ ယင်နှိမွဲး သွသတြ၌ ထွင်သျှင် ယိုက်ဂှေင်လင်  
ဣပွး၌ ညိုင်ရနင် မယိုယိုက်လင်ဣကိုပ်ထု မဇ  
ထေံပွဲတို့ကို ဇုထေံညိ။

● ၉။ ၈၇။ လွကိုသေ့

ခတ်သေ့၊ ပွတ်သေ့၊ ယဲသေ့၊ သွသေ့၊  
သေ့-၄-သင်ဝံ လွါန်ကိုခဗိုက်မာန်ရ။



● ၁၀။ ၈၈။ မုက်မွဲစို စိုတ်မွဲစို

ဟ်-ညးမွဲ မ့က်မုက္ကဝါ ရာဏ်ဆဲးတဲာ် ညိုင်ရဲ  
ဇောင်ဒက်ရ၊ ဟိုဝလာန်ကိုလေဝ် ညးတဲာ်ကြောံစိုဟ်  
ဩြိုဟ်တဲာ်ညိုင်ရဲကြက်စုန်ရ၊ စိုန်ရဲလေဝ် မွဲက်စိုတ်  
တုင်ညိုင်ရဲဂျီဝါ၊ ကုညးမွဲသဘ်မဒ်သင်ဝံ ပံင်ဖက်  
ဆက်ဆောံဟံ့ထေက်ဟေင်။

● ၁၁။ ၈၉။ ပါကေ့ညိ (၁)

အ္စာမလေဝ်ဟိုဝလာန်ကြိမု်ဟ်ဂှ် ပါကေ့ညိ။  
ဃါနံဂှ် အ္စာမလေဝ်ပြိုက်ပျံဂှ် ပါကေ့ညိ။  
ဃါနံဂှ် အ္စာမညွတ်သွာန်ဂှ် ပါကေ့ညိ။  
ဃါနံဂှ် အ္စာမ့က်စိုတ်မိစ္ဆာဂှ် ပါကေ့ညိ။

● ၁၂။ ၉၀။ ပါကေ့ညိ (၂)

သတ်မ့က်စိုတ်ဂှ် နူ-၅၀-ဟတ် ပါကေ့ညိ။  
ဇျေးထိုက်ဂှ် နူ-၁၀၀-ဟတ် ပါကေ့ညိ။  
စိင်ခြင်ဂှ် နူ-၁၀၀၀-လှီဟတ် ပါကေ့ညိ။  
မိတ်သဟာံသမု်ဂှ် သးကေ့ဌာန်ထုဲပါကေ့ညိ။

● ၁၃။ ၉၁။ ပါသော့သော့ညီ

ဌာန်ဟံ့ခိုဟ်၊ ဝကူဟံ့ခိုဟ်၊ ကလောဟံ့ခိုဟ်၊  
ခိုက်ဟံ့ခိုဟ်၊ သဗ္ဗဟံ့ခိုဟ်၊ မိတ်သဟာဲဟံ့ခိုဟ်၊ ဟံ့  
ခိုဟ်-၆-သင်ဝံ့။ ပါကော့နုသော့သော့ညီ။

● ၁၄။ ၉၂။ သဟာဲခိုဟ် ကလောခိုဟ်

ပဲကလမစိုပ်ခိုက်ဂိယဲ။ ပဲကလမစိုပ်ခိုက်  
ကော့ဂင်။ ပဲကလမစိုပ် ညော့တဲသုသတြ။ ပဲကလ  
မစိုပ်တိသုသန်။ ပဲကလမ္မးစိုပ်ခိုက်သိုင်း။ ပဲကလ  
ခြပ်ရတ်မလေင်။ ပဲကလအိုတ်သိုတ်ဝံ့ မိတ်သဟာဲ  
ခိုဟ် ကလောခိုဟ်တံဟံ့ထောံကော့ရ။

● ၁၅။ ၉၃။ အရေင်ခိုဟ်မ္မး

ညးမလေပီဟိုအရေင်ခိုဟ်ဉာတ်ကြောံတံဂ် မှု  
ကိုတို့ဗွိုင် မိတ်သဟာဲဂိုင်တဲ ညးမလေပီဟိုအရေင်ဂိ  
ဣာန်စိုတ်တံဂ် မှုကိုတို့ဗွိုင်မိတ်သဟာဲအောန်တံရး

ဥပမာ- သိုင်ဂိတုဂ် မှုကိုတို့ဗွိုင်သွင်ဂိစိုင် တဲ  
သိုင်တုဂ် ဟံ့မကိုတို့ဗွိုင်သွင်ဂိစိုင်ရ။

ဝိတ္တကဏ္ဍတဲဆဝံ့ရ။



(၅) ဣတ္ထိကဏ္ဍ

● ၁။ ၉၄။ ရုပ်သင်္ဂ

ရုပ်သင်္ဂဂစေကဝံ၌ မဋ္ဌရဗျာဏရ။  
ရုပ်သင်္ဂညးရုပ်ဟိန်၌ မဋ္ဌကွတ်ရ။  
ရုပ်သင်္ဂခမီ၊ ရသိ၌ မဋ္ဌစင်ခန္တီရ။  
ရုပ်သင်္ဂမြ၌ မဋ္ဌဝတ်တ္ထုတုသိုရ။

● ၂။ ၉၅။ ဣန္ဒြိ

ခမီ၊ ရသိ၌ နွံကိုစပ်သီလမ္ပး ဣန္ဒြိဇ္ဇော်ရ။  
သွိုင်၌ နွံကိုဗိုလပးပွာန်မ္ပး ဣန္ဒြိဇ္ဇော်ရ။  
တြိ၌ နွံကိုကွတ်ပညာမ္ပး ဣန္ဒြိဇ္ဇော်ရ။  
မြ၌ နွံကိုရုပ်သင်္ဂဂေါင်မ္ပး ဣန္ဒြိဇ္ဇော်ရ။

● ၃။ ၉၆။ ရာဏဆဲရ

ခမီ၊ ရသိ၌ ဗြဲတြိမ္ပး ရာဏဆဲရ။  
သတ်ဗိုဏ်ပန်၌ ကြောံကွေင်မ္ပး ရာဏဆဲရ။  
တြိ၌ နွံကိုကွတ်ပညာမ္ပး ရာဏဆဲရ။  
မြ၌ နွံကိုတြိတုသိုမ္ပး ရာဏဆဲရ။

● ၄၊ ၉၇၊ သဘခြာလအ်မွး လိ

သွာစံင်၌ သဘခြာအာနူစံင်-၅-တုံမွး လိရ၊  
သွာတု၌ သဘခြာအာနူတု-၇-တုံမွး လိရ၊  
ကွး၌ သဘခြာအာနူအွာ-၁၅-တုံမွး လိရ၊  
လန္တၢ၌ သဘခြာအာနူတုသို-၃၀-တုံမွး လိရ၊

● ၅၊ ၉၈၊ ဌာန်သိုင်စိတ်

ပြေင်၌ သိုင်စိတ်ပဲ့လွက်သရီရ၊  
စိပ်၌ သိုင်စိတ်ပဲ့ကွာအင်လှာရ၊  
ခမိရသိ၌ သိုင်စိတ်ပဲ့ခပ်ရ၊  
မြ၌ သိုင်စိတ်ပဲ့တြါရ၊

● ၆၊ ၉၉၊ ဂုံခိုင်အထိုင်အသးရ

ပုင်၌ စူလဒဲအာတု ဂုံခိုင်အထိုင်အသးရ၊  
သရဲပွာန်၌ ဇူးပွာန်တု ဂုံခိုင်အထိုင်အသးရ၊  
ဧတြာ်၌ ပေုဂပ်ဟင်တု ဂုံခိုင်အထိုင်အသးရ၊  
မြ၌ အဝဲလောန်တု ဂုံခိုင်အထိုင်အသးရ၊



● ၇။ ၁၀၀။ ညးပြိယဘဲဇော်

ဂစေံမဗ္ဗးအာနုဒ္ဓက်ခါဝါပိဝါကို၊ ခဓိမပြိုင်  
အာနုခါဘာပိဘာကို၊ မြမပြိးဆဲအာနုတြိတုသိုခါ  
ဝါပိဝါကို၊ ညးတံဝံ မှုကိုပြိယဘဲဇော်လောနရ။  
(ခဓိပြိုင်ပိဘာ မြကွဲပိဝါ)

● ၈။ ၁၀၁။ ဝိဒ္ဓောန်

ပုဂ်သမ္မုဂ် ကိုဂ္ဂိုဂ္ဂိုက်ထဲ ဒ္ဓောန်ညိ၊  
ပုဂ်ခပပင်ကိုစ၍ ကိုစုယုတ်ထဲ ဒ္ဓောန်ညိ၊  
မိတ်သဟဲယုတ်၍ ဟိုဟံ့ခံထဲ ဒ္ဓောန်ညိ၊  
မြမတုက်စွဲ၍ ဟံ့အပ်ကိုခြပ်ထဲ ဒ္ဓောန်ညိ။

● ၉။ ၁၀၂။ ဟံ့ဆဲ

ဣမပြိးဆဲအာနုသွိုင်ဂိတု၍ ဟံ့ဆဲ။  
မှာသိုတ်မပြိးဆဲအာနုဇုန်လွဟ်၍ ဟံ့ဆဲ။  
ကွာအင်လှာမပြိးဆဲအာနုခိုင်၍ ဟံ့ဆဲ။  
မြမပြိးဆဲအာနုတြိတုသို၍ ဟံ့ဆဲ။

● ၁၀။ ၁၀၃။ တောင် ကို-ထိုင်

တြိတုသိုဋ် နိဗ္ဗာမဂ္ဂဘေဇုန်ခြပ်ရတ်ရ၊ သန္တာ  
ဋ် နိဗ္ဗာမမင်လင်ခြပ်ရတ်ရ၊ တြိတုသိုဋ် နိဗ္ဗာမအာ  
ဂတထဲ တုင်ညိုင်ရထိုင်ရ၊ သန္တာဋ် နိဗ္ဗာမဗက်ထက်  
ကရထဲ တုင်ညိုင်ရတောင်ရ။

● ၁၁။ ၁၀၄။ ဓမ္မတာ

ဓမ္မတာစိတြိုင်စိုဋ် တုက်တ်အိတ်ရ။  
ဓမ္မတာဂြိုင်စိုဋ် အောဂိုဋ်တ်အိတ်ရ။  
ဓမ္မတာမြိုင်စိုဋ် ဝံဋ်လှထဲ ဟုပုယုတ်အိတ်ရ။

● ၁၂။ ၁၀၅။ မြယုတ်

မြမလေပ်ကဆင်ဒုတ်သေက်ဇိုခါတ်။ မြ  
လေပ်ဟိုဂရိတ်ယုတ်ညးညွာင်။ မြမလေပ်ဒေဝုတ်စိတ်  
ဇွာပ်ဇွာပ်မညာတ်။ မြမလေပ်ချန်တိုပ်စွဲမဂိုဋ်ထဲ ဝ  
သုင်။ မြမလေပ်စိတ်စကိုပ်ပင် ကိုပ်သု။ မြမလေပ်  
အာသိုညးညွာင်ဂိုဋ်ဂိုဋ်ကိုဝါ။ မြကုထံစွဲ မိန်သု။  
ကောန်ကံကိုလေဝ် လှပင်မက်ညိ။

● ၁၃၈။ ၁၀၆။ မြပြီ

ဟ်-မြွဲ ပွဲကာလတြိတုသို့ မသွပြသိုက်စွ  
ဘောဇိန်ကို၊ မွဲကာလတြိတုသို့မက္ခးလှဲ ယာတ်  
ဗိုက်လွက်ကို၊ ညံင်ရမိကို လေပ်ပွဲကီရ။

ကိစ္စတုသို့ ဣဒ်ကုင်မွဲး ညံင်ရ ဒိုက်မြီကို  
လေပ်ပွဲကီကို ဗွဲမရှေ့သော်ရစီရ။ တုသို့ဝဗဗးပရိုက်  
ဘဲမွဲသက်မွဲး ညံင်သွာ်ဗုးဂ် လေပ်ကိုကသပ်ဂွန်ရ။

တုသို့တိက်မွဲး လေပ်သိုင်ကိုစိုတ်ရ။ တုသို့  
ထေပွေတ်ကုင်မွဲး လေပ်အေင်စုင်တ်ရ။ ဇကုဇကု  
ကိုလေပ် ကျိုင်ကျပ်မွဲး ဆဲးဝေင်တ်ရ။ အာမိုင်  
ဌာန်လှုမွဲး ညံင်ရခေံမြီကို ဖေက်ပါပ်ဂွပါပ်လေပ်ရ။

မြဂကုဏံဝံ တုပညာတ်သွးလပ်မြပြီရ။ စု  
တိအာတ် စိုပ်သွပ်ရ။

● ၁၄။ ၁၀၇။ မြမွဲကိုလက်သတ်

မြမွဲကို သက်ဇကု ညံင်ထပ်။ မြမွဲကိုခေောင်  
မတ်ကေပ်တြိုင်ညံင်မတ်တြဲ။ မြမွဲကိုတုင်သော်ဂိုင်  
တုက်တိုန်လွက်လွ။ မြမွဲကိုဒေက် ညီသာခးရး။  
မြမွဲကိုကဠုတ်မတြိဟ်။ မြမွဲကိုဂိုင်သွန်၊ စုဌာန်လး၊  
ဗုင်ဇေတ်။ မြမွဲကိုဒီညံင်ရလွတ်စိင်။ မြမွဲကို  
ဒွေတ်မဒိုဟ်ဆဲး။ မြဂကုဏံဝံ ဇိန်ဣဒ်ဒ် ပွဲဂကုညးမ  
ယုတ်သပ်ကိုလေပ် ထပ်တဲဒထက်မိင်ရောင်။

● ၁၅။ ၁၀၈။ ပြိက္ခေရ

ပွောင်ကိုဂိတုဂမ္ဘိင် ဂိတုကထိန်ပွဲပြိက္ခေရ၊  
ပွောင်ကိုဒိဟ်ဂမ္ဘိင် ဒိဟ်သွင်ကျာပွဲ ပြိက္ခေရ၊  
ပွောင်ကိုကောန်ဂမ္ဘိင် ကောန်ဇော်ပွဲပြိက္ခေရ၊  
ပွောင်ကိုမြဝမ္ဘိင် မြကျော်ဂေါင်ပွဲပြိက္ခေရ၊

● ၁၆။ ၁၀၉။ သွက်ဒ်တြါမ္မး

ဗြ-ဗြမ္မံ ဇှာပ်ဇှာပ်ဘဝမတ္တါဒ် ယင်နွံပွက်  
သွက်ဒ်တြါမ္မး ကုဗြ် ညံင်ရသန္တာသွင်ဣန်မကောန်  
ဓိုတ်လွီလွတ်တသွင်ဣန်ပွဲမရှေ့သော်ဂ် ကို၊ ဣတုသို  
ဇကုဗြ် ကောန်ဓိုတ်လွီလွတ်ပွဲမရှေ့သော်ဂ် ညိ၊

● ၁၇။ ၁၁၀။ သွက်ဒ်တြါပုန်မ္မး

ဗြ-တြါမ္မံ ဇှာပ်ဇှာပ်ဘဝမတ္တါဒ် ယင်နွံပွက်  
သွက်ဒ်တြါပုန်မ္မး ကုတြါဗြ် ညံင်ရညးမကြာတ်ညး  
လင်ဇိုင်တု မဝါကော့ဍုင်လွက်ကိုကိုကို၊ ပုသန္တာညး  
ညှာင်ဗြ် လွပင်မက်ဝါကော့ညိ၊



● ၁၀၊ ၁၁၊ ၁၂။ ကြံဖြူ ကို-မြဲ ချောတ်

ကြံဖြူမှုံကိုဖြူနိစွာံ ထညောတ်အဝဲလောနိ။  
အာတုဂ် သီဒက်မင်မွဲကေတ်မြဲချောတ်မှုံကိုဖြူနိဝရဲမ  
ချောတ်သွတ်တညိုင်ရဲသတ်ဗုတ်ရ။

ကုမြဲချောတ်ဂ် ကာလဂွပ်စိုတ်ဇကု ဟံ့ဒိုက်  
ဝေင်ကိ၊ ကာလဟံ့သိုင်တစိုတ်ပွဲတုသိုဖြူဂ် ကို၊ မြဲ  
ချောတ်ဂ် လေပ်ကဆံင်ဒုဟ်တရ။

ဟိုတ်ဂ်ရ- ကုကြံဖြူ မသီဒက်မင်မွဲလပ် မြဲ  
ချောတ်ဂ် ဒွဲဟိုတ်မလိုလင်ရ။

ကဗျ- စွာံထညောတ်ထိုက် ကုနိကိုက်ဖြူမင်  
လဇာအနော် ညးကော်ဟောကိုင်  
ဆိုညောတ်မြဲကျော် မက်ကြေင်သွပိုင်  
ဒးလိုလင် ရှိုင်သင်ဒွဲသင်မြိုင်။

ဗုတ္တိကဏ္ဍထဲဆဂွံရ။

+★★★+

# (၆) ရာဇကဏ္ဍ

● ၁။ ၁၁၂။ တိက်

တမုင်လအာတ်တံၣ် နှိ-၄-ပယံတိက်ညိ၊  
တြိမသ္မုဒတသိုက္ခိနံတံၣ် နှိ-၃-ပယံတိက်ညိ၊  
ပုဂ္ဂိတပညာတံၣ် နှိ-၂-ပယံတိက်ညိ၊  
ပုဂ္ဂိမပ္ပိက္ခိသိုဏ်တံၣ် နှိ-၁-ပယံတိက်ညိ၊

● ၂။ ၁၁၃။ ဌာနမံင်ဟံထေက်(၁)

ဌာနဟံမဲကိုညးတုဗြိပ်၊ ဌာနဟံမဲကို ညးတု  
ပညာ၊ ဌာနဟံမဲကိုကမ္မိၣ်ကွာ၊ ဌာနဟံမဲကိုအ္ဍာဂ  
ဥ၊ ဌာနဟံမဲကိုသိုဏ်တု၊ ဌာန-၅-သင်စံ ဝုတ်မဲ့တုကို  
လေင် မံင်ဟံထေက်ရ၊

● ၃။ ၁၁၄။ ဌာနမံင်ဟံထေက်(၂)

ဌာနဟံမဲကိုညးမယိုက်ဖိုက်ဇကု၊ ဌာနဟံမဲကို  
တလောမသ၊ ဌာနဟံမဲကိုရဲမသိုက်ဆာန၊ ဌာနဟံ  
မဲကိုညးမထွေးကွတ်၊ ဌာန-၄-သင်စံ ဝုတ်မဲ့တုကို  
လေင် မံင်ဟံထေက်ရ၊

● ၄။ ၁၁၅။ လှူလှူရ

ကောန်ငှာဟံ့မဲမွဲ သိုလှူလှူရ။  
 ဗြင်ရတ်ဟံ့မဲမွဲ ပိုန်လှူလှူရ။  
 ကွတ်ပညာဟံ့မဲမွဲ သွန်ပါင်လှူလှူရ။  
 သိုင်တဟံ့မဲမွဲ ကိုန်ချင်လှူလှူရ။

● ၅။ ၁၁၆။ နွံပွိုက်မွဲ

နွံပွိုက်ကောန်ငှာမွဲ ပံင်ဖက်ကိုသွတ်ဂုတ်ညိ။  
 နွံပွိုက်ဗြင်ရတ်မွဲ သွံရာန်လှဲဝတးပွိုက်ဖျာညိ။  
 နွံပွိုက်ကွတ်ပညာမွဲ ခစရေင်ညးတပညာညိ။  
 နွံပွိုက်သွသိုင်မွဲ ဒဒုတ်ဖက်ဂွပ်ဖိုတ်သိုင်ညိ။

● ၆။ ၁၁၇။ လေင်ရ

မြသရဲဒဲချင်ဂမ္တိုင် ဂွပါင်မွဲ လေင်ရ။  
 မြကောန်ဂကူဂမ္တိုင် ဟံ့ဂွပါင်မွဲ လေင်ရ။  
 ခမိဂမ္တိုင် ဟံ့အေင်လခမ်မွဲ လေင်ရ။  
 သိုင်တဂမ္တိုင် အေင်လခမ်မွဲ လေင်ရ။

● ၇။ ၁၁၈။ ဗြဟတ်

ဝစံင်္ဂ ဂွံဗြဟတ်ကိုအာကာသရ။  
 ကင်္ဂ ဂွံဗြဟတ်ကိုဒုင်ကွာမီကြိုင်ရ။  
 ကောန်ငှာင်္ဂ ဂွံဗြဟတ်ကိုဒုင်ရမတ်ရ။  
 ညးဒိုက်ဝတ်င်္ဂ ဂွံဗြဟတ်ကိုသိုင်ရ။

● ၀။ ၁၁၉။ သိက္ခာနာယက

စရဘေသိက္ခာညးဇော်ကျိပ်ညှိုင်ဝမှိုင်  
သွက်ဒးဒွတ်ပက်။

- ၁။ ဓမ္မာ။ ပုမအောင်ခင်။
- ၂။ ဒယာ။ ပုမဆာန်ဥ။
- ၃။ ဥဋ္ဌာန။ ပုမတ္တိသွလို့။
- ၄။ ဇာဂဓိယ။ ပုမမိင်ငုတ်။
- ၅။ သံဝိဘာဂ။ ပုမထံက်ပင်။
- ၆။ ဣက္ခဏာ။ ပုမရိုင်မှ်သို့။

ကဗျ- အောင်ခင်ပွောက်မာန် ခပ်ဆာန်စွဲကာ  
 သွလို့ဟုံလွတ် မိင်ငုတ်မြက်စာ  
 ထံက်ပင်ကိုညီ မှ်သို့လွှ်ကွာ  
 ဝတ်တြိပု ညှိုင်ညှဒးမင်အာ။

● ၉။ ၁၂၀။ ဟိုခွဲဝါရ

ပွဲထိုက်ဝံ ပုဂ္ဂိတပညာမပ္ပံကိုခမိ၊ ဗဒ္ဓးဝမှိုင်ကို  
 ပုဂ္ဂိသပ္ပုရိတ် မပ္ပံကိုကျင်ဝမှိုင်ကို။ ညးဇော်ကျိပ်  
 ညှိုင်မပ္ပံကိုသွိုင်တွဝမှိုင်ကို။ ညးတံဝံ ဂလာန်ဗေတ်  
 ဒးဂှ် ချပ်ပင်္ဂါထု ဗွတ်ခွဲဝါဟောင်ဟိုတ်ရ။

သဘင်မပြ်သင်ပွဲ မပြ်သဘင် သပ္ပုရိတ်တု  
 ပညာတမ္မာတောရ။



● ၁၀၊ ၁၂၁။ လေင်ရ

သွတသိုက္ခိန္တိတု လ္လုဟ်ဇ္ဇော်မွဲး လေင်ရ။  
သွတပညာတု ဒေါသဇ္ဇော်မွဲး လေင်ရ။  
သွခမိတု ဟံမင်မ္မကာယ၊ ပါင်၊ စိုတ်မွဲးလေင်ရ။  
သွသိုင်တု ကောန်ဗြဲဟံချပ်ဗွာမွဲး လေင်ရ။

● ၁၁၊ ၁၂။ ဟိုတ်မလိုလင်

ဩ-ပုဋ္ဌာန်မဲ့ မ္ဗိဟ်ဇ္ဇော်ဂ္ဂါင်တရ၊ မ္ဗိဟ်အိုတ်  
သိုတ်ဂ္ဂါင်တရ၊ သွဟ်ဂးဇကုဒ်မင်တုပညာအိုတ်  
ရ၊ ကုမ္ဗိဟ်အိုတ်သိုတ်ဂ္ဂါင်တရ၊ ဒဋ္ဌမဇ္ဇော်ပြီ ဒဋ္ဌမဂ္ဂံသွအ္ဗာ  
ဂ္ဂါင်တရ၊ မ္ဗိဟ်ဇ္ဇော်တအိုတ်ရ။

ဟိုတ်ဂ္ဂါင်- ပုဋ္ဌာန်ဂ္ဂါင် ကမောန်အံင်ဇ္ဇာဟံမာန်  
ဒ်ဟိုတ်မလိုလင်ရ။

● ၁၂၊ ၁၂၃။ သွသိုင်မွဲး

သွသိုင်မွဲး ကင်ဂှင်ဂွံ-ဟံဂွံကို၊ ဇ္ဇောံမဇ္ဇာသင်  
အိုတ်-ဟံအိုတ်ကို၊ ညးမယိုက်ဂှင် သိုဝ်ဂှင်ဂှင်  
တာလျိုင်ပြေ-ဟံပြေကို၊ ကမောန်မဂ်သင်ဂွံ သွသိုင်  
တု နအလိုဇကု ညံင်သွာံတီ မ္ဗးစိုတ်ရံင်ထေက်ရ။

ညးမထေက်ကို-ကိုဒုတ်ဒဏ်တံင် ကိုညီ၊ ညး  
မထေက်ကိုယိုက်သုင်ဗျါန်တံင် ယိုက်သုင်ဗျါန်သီ။

● ၁၃။ ၁၂၄။ ဇိဆိုက်ဗွက်

သွင်တုံ၌ နကိုစွေန်စး ဆိုက်ဗွက်ညိ၊  
ဗွင်ပုတ်၌ နကိုစွာံဗုင် ဆိုက်ဗွက်ညိ၊  
ဘဝပထိုက်၌ နကိုအမောဟ ဆိုက်ဗွက်ညိ၊  
တုနာဲ၌ နကိုကိစ္စအိုတ်သို ဆိုက်ဗွက်ညိ။

● ၁၄။ ၁၂၅။ ပါကော့ညိ

ပဲလိုက်ဝံ ပုတ်၊ ညှ၊ မိုဟ်မြ၊ မိုဟ်သမ္ပို၊ ငြ၊  
မော်သွင်၊ ၆-သင်ခုံ လွက်လက်စက် ပါကော့ညိ၊ စို  
ကိုအန္တရာယ်လမျီပွင်ကိုမာန်ရ။

● ၁၅။ ၁၂၆။ ညးမကြပ်ဝံင်ချိတ်

တုသိုမှိုက်သန္တာစိုတ်စွာဲ၊ သေဌ<sup>၀</sup>လီလင်ဒိုက်  
မှိုက်စိုတ်ပြိုတ်စာ၊ ညးမသွဒတ်ပဲသိုမှိုက်ငြ၊ ညး  
တံဝံ ဗွဲစွတ်မွှးချိတ်ဟောင်။

● ၁၆။ ၁၂၇။ အာစိုပ်လလောင်ရ။

ပဲလိုက်ဝံ အာမပ္ပတ်ဗ္ဗောန်ကိုကွက်ပညာ က  
ကွးသမ္ပိုကို၊ ဩသွဒတ်သိုကိုနကောံမြ မှိုက်  
ဒွေတ်ယုတ်ကိုပပ်ကို၊ ညးမပိုင်ဗတ် ကောံပုဂံသမ္ပို  
ကို၊ ညးတံဝံ စိုန်မှိုက်ပညာကိုလောင် အာစိုပ် လ  
လောင်ဟောင်ရ။

ပြကိုဟ် လောကနီတိ

● ၁၇။ ၁၂၀။ ကျိပ်

ကောန်ပွဲ၊ ပွဲသရံပေါ်မ္မး ဒတုံကျိပ်မိမရ။  
ကွးပွဲ၊ ပွဲသရံပေါ်မ္မး ဒတုံကျိပ်အွာရ။  
ညးဍုင်ကွာန်ပွဲ၊ ပွဲသရံပေါ်မ္မး ဒတုံကျိပ်သွိုင်ရ။  
သွိုင်ပွဲ၊ ပွဲသရံပေါ်မ္မး ဒတုံကျိပ်ပြောဟိတ်ရ။

● ၁၈။ ၁၂၉။ ဗိုဝ်းဇ္ဇး

ဣ၊ ညးမကြမ်ကြပ် နကိုဗေင်ခန္တိ ဝံဇ္ဇးရ။  
ဣ၊ ညးမဟံ့ဍုင်ပြ် နကိုဗေင်ဍုင်ပြ် ဝံဇ္ဇးရ။  
ဣ၊ ညးမညွတ်သွာန်ဍုင် နကိုဗေင်ခါန ဝံဇ္ဇးရ။  
ဣ၊ ညးမတုက်စွာဍုင် နကိုဗေင်သစ္စ ဝံဇ္ဇးရ။

● ၁၉။ ၁၃၀။ သးကိုညိ

ညးမရိုင်စိုင်ဂမ္တိုင် ကိုကေင်ဒြပ်မ္မး ယေန်သွာင်  
ကျင်ရ။ ပွမကိုဍုင် နှိဒတုံဖိုအိုတ်သိုရ။ ညးမလေပ်ဟိုဂ  
လာန်သိုက်ဆာန် ညးမလေပ်သးကိုတံဍုင် နှိဒတုံဖို  
သွက်ညးညွာင် သွက်ဇကုအိုတ်ရ။

● ၂၀။ ၁၃၁။ ဂဠုဲဆာန် ကို-ဂဠုဲကုဟ်

ပူကော်ဍုင် နှိဂဠုဲညးညွာင်သိုက်ဆာန် နှိဂဠုဲ  
ခဲဒြေဝဟ်မုက်တို့ဗွိုင်ဂိုဏ်းတု ပူမညွတ်သွာန်ဍုင် နှိဂဠုဲ  
ညးညွာင်ကုဟ်ဟံ့မဲကိုတို့ဗွိုင်ရ။

● ၂၁။ ၁၃၂။ ညီသာမား ဝံ့အံင်ဇူး

မူရကမောန်လိုမဲ့ဟံ့ဟို မူရသွသတြါလိုမဲ့ဟံ့ဂး  
ဗွဲမညီသဒသွဟ်သွန် ယိုက်ဂေင်ကောန်အာမူး- ဗွဲမ  
ညီသဒသွဟ်သွန် တင်စွေဟ်အာမူး- ပဲ့ဏ္ဍုကမောန်  
အိုတ်သို ပဲ့ဏ္ဍုသွသတြါအိုတ်သိုတံၣ် ဝံ့အံင်ဇူးမာန်  
သိုဖအိုတ်ရ။

ဥပမာ- ညံင်ရဲတံ့ချောဲကွတ်ဂဗိုၣ် ဇန်လင်ထဲ ဝိုန်  
စိင်ဇူးကိုလေဝ် ကွေင်ဒက်မာန်ထီရ။

● ၂၂။ ၁၃၃။ ဣဒ္ဓိန္ဒညိထီဟာ

သွိုင်ဝိုန်မဒိုက်ပေင်ကို သရဲဒဲဗိုလဗးပွာန်ကို  
လေဝ် ယဝ်ဟံ့အံင်ဇူးကေတ်သွသတြါမူး ဣဒ္ဓိကြိဇ်န္ဒ  
ညိထီဟာ။

ပုတ်မပေန်လင်ပဲ့ဒက်ပန်ဒိုတ်ၣ် မူးပုတ်အာရ။

● ၂၃။ ၁၃၄။ လွပွေဝံသွိုင်ညိ။

ညံင်ရဲသွိုင် လွဒိုင်စသိုင်တသိုန်ကာမဂုဏ်ညိ။  
ညံင်ရဲသွိုင် လွဝက်ပွဲၣ်ညိ။ ညံင်ရဲသွိုင် လွလေတ်  
ဗဗိုဟ်စုန်အဂ္ဂုညိ။ ညံင်ရဲသွိုင်လွလုပ်တိတ်ညိ။ ညံင်ရဲ  
သွိုင် လွစွဲရမျာင်ညိ။ ညံင်ရဲသွိုင်လွကျိုင်ကျပ်ယာတ်  
ဗွိုက်လွက်ညိ။ ညံင်ရဲသွိုင် လွစသုင်ညိ။

ကိစ္စအိုတ်သိုတ်ဝံ ညံင်ရဲသွိုင် လွပွေဝံဗက်ညိ။





● ၂၄။ ၁၃၅။ ရှေ့သွေသွိုင်ညိ။

သွိုင်ရှ် ဟံ့ဒ်ခပြဲဒုဇ္ဇာအဲရ၊ သွိုင်ရှ် ဟံ့ဒ်သဟာဒဲ  
ဆွဲလှောင်အဲရ၊ သွိုင်ရှ် မဒ်တုနာဒဲအဲရောင်၊ သင်္ဂဝံ  
စွတ်လင်အပွဲစိုတ်ထွိုန်ညိ။

● ၂၅။ ၁၃၆။ ဌာန်ခစသွိုင်ဟံ့ဝံ

တြုမခစသွိုင်တံရှ် ဌာန်မသျှာဒဲလောန်၊ ဌာန်  
မကြပ်လောန်၊ ဌာန်မသျှင်လောန်၊ ဌာန်မသင်  
လောန်၊ ဌာန်တင်ကိုဂတမုက်၊ ဌာန်ခွေးကျော။ ဌာန်  
၆- သင်္ဂဝံ လွှခစသွိုင်ညိ၊ မွေးတန်တံညိုင်ရပုတ်ရ။

● ၂၆။ ၁၃၇။ ဆဲဝေါင်ရ။

မတ်ခွိုက် ခိန်ဟန်ဂုဟ်ဟံ့မာန်ကိုလေင် ပွဲဒဲကို  
ထင်ထဲဟေင် ဆဲဝေါင်ရ။

သွိုင် ခိန်မကလိဝံလင်ဂုတ် တုပ်ကျက်ကိုလေင်  
ပွဲဒဲကိုဌာန်နိဿဲထဲဟေင် ဆဲဝေါင်ရ။

ရာဇကဏ္ဍ ထဲဆဝံရ။

+ ★ ★ ★ +

# (၇) ပက်ဏ္ဍက ကဏ္ဍ

● ၁။ ၁၃၀။ နံညိဟာ

ခမိမနံ'ရကောံမြိၣ် ဝေဝိလနံညိဟာ။  
ညးမသုင်သုရာၣ် ဝလာန်သံမြိ နံညိဟာ။  
ညးမခပပ်ကိုစၣ် ဝေကရဏာနံညိဟာ။  
ညးမစောံကိုလောဘၣ် ဝူပါင်နံညိဟာ။  
ညးမစောံကိုခေါသၣ် ဝိန်ခြင်နံညိဟာ။  
ညးမစောံကိုလူဟ်ၣ် ကွတ်ပညာနံညိဟာ။

● ၂။ ၁၃၉။ ဟိုတ်ခြင်ဝံလေင်

ပွမသုင်စစူဗ္ဗုသုရာ။ ပွမကွက်ဝံင်အာၣ်နိၣ် နံညိဟာ။  
ပွမဗက်ခိပ် ပေါသတင်ဂိုၣ်။ ပွမဝေင်ဇျင်လို့ၣ်နိ။ ပွမ  
ဗက်စဝေလူဟ်။ ပွမပံင်ဗက် ကောံခိတ်သဟာံယုတ်။  
ဒွေတ်ပူတြိသင်ဝံ နှိဒွေတ်ပူဟိုတ်ခြင်ဝံလေင်ရ။

ကဗျ- သုင်စစူမဲ ကွက်ဝံင်နိၣ်ကွာ  
ဗက်ပေါသဘင် ဝေင်ဇျင်ဟံညာ  
ဗက်စလူဟ်အ ပံင်နံ'ရဲမှာ  
ပူတြိဏံ ရဲတံခြင်လေင်အာ။

● ၃။ ၁၄၀။ ညှိင်ရလွ

ပဲ့အခိင်တု ဟံဝံရံင်ဝိပူဏ္ဏိမ္မး ဟိုလောန်ဟံ  
ထေက်၊ ပဲ့အခိင်ပွဲ ဟံဝံသွာန်စေင်ထေက်မ္မး ဟိုဂ-  
လာန်ဟံဂင်ဝ်။

ဥပမာ- ညှိင်ရလွပဲ့ဂြိုပ်တံၵ် ဟံဝံရံင်ဝိပူဏ္ဏိ  
မ္မး ဟံ့ဂေင်အာဏိရ။

● ၄။ ၁၄၁။ ဝိန်ဂျိုင်ကို ညးမ္မးချိတ်

ဝိန်ဂျိုင်အာယုက်ကိုဝိုင်လေဝ် အ္ဗာဗျာသသ္မး  
လဝ် ညးတုပ်ညှိင်မ္မးချိတ်ဂမ္တိုင်။

၁။ ညးမဒိုက်ဝါတ်လောန်။

၂။ ညးမခိုဇုဝိဝိင်လောန်။

၃။ ညးမစေသ္မိုင်လွှါန်။

၄။ ညးမဂိယံဂိုင်သော့။

၅။ ညးမ္မုာ်ကိုခတ်မဂ္တိုင်။

ညးမသုန်တံဝံ တုပ်ညှိင်မ္မးချိတ်ရ။

● ၅။ ၁၄၂။ ထွတ်ခွဲဒးမ္မး

သတ်ပုဂ္ဂိုလ်တုပညာဟိုၵ် ညာတ်ကေတ်သ္မာသတြါ  
နုဋ္ဌာန်စေ့ဒဲးမ္မး ပွဲမပြိဟံပါစးကေ့ရ။ ဝိန်ဂျိုင်သေဝ်-  
ယပ်ကျိုင်ထွတ်ခွဲဒးမ္မး ပေင်ကေ့ ပုမပေက်ဝံက်တု  
ပွဲမဂင်ညာ တပ်စေ့ဟံဏာရ။

● ၆။ ၁၄၃။ ညးဝါနုပြကိုဟ်

- ၁။ ညးမတိက်ဂိုၚ်။
- ၂။ ညးမဂိယဲဂိုၚ်။
- ၃။ ညးမဝိဝိဂိုၚ်။
- ၄။ ညးမလှုဟ်ဂိုၚ်။
- ၅။ ညးမဇော်ကိုပွက်။
- ၆။ ညးမစသိုင်ခြံဆန့်။
- ၇။ ညးမသိုင်စိုတ်ပဲကာမဂုဏ်တို့။

ညးထပ်ဂစိုၚ်ဝံ့ ဝါနုပြကိုဟ်အိုတ်ရ။

● ၇။ ၁၄၄။ ကပ်ဂ်ဒ်ပခါန

ဟဘဲသိုင်မြိ ပဲမှာသိုတ်ဂ် ညဂ်ဂိုၚ်တရ-လွဗုမြိ  
ထီ၊ ပဲတ္တုဗလးတိဂ် ဗုကွာညိ။

ဟဘဲလဘ် ပဲညးတုခြံဂ် ခြံဂိုၚ်တရ-လွအာ  
ထီ၊ ပဲညးမစိုက်ဝါတ်ဂ် အာကွာညိ။ ထဘ်စင်မဏ်  
သင်ဝံ့ ရာခါဟံဝံ့ ကပ်ဟေင်ဒ်ပခါနရ။

၈။ ၁၄၅။ ကိုရိုပ်ခတဲညိ

ကမ္မောန်မွးပွဲ၊ နူတမ်စိုကိုရိုပ်ခတဲ က္မောန်  
ပွဲ၊ ကံ့မွးရးမွး- ပွဲကြဲသွက်ဒးကလောင်သိုဝ်ပွဲဝါ  
ပုန်ဟံ့မဟောင်။

ဟိုဟ်ဂှဲ- ပွဲဇာပ်ကမ္မောန်အိုတ်သိုဝ်ဂမ္တိုင် လွ  
ကိုသျှဲစက်က္မောန်ပွဲ၊ က္မောန်ညိ။

၉။ ၁၄၆။ သာကွဲရ

ပုလိုက်ဝံ တောဝ်ချိုက် သာကွဲရ။

ဣ၊ နှ် ညးမထာသွက်ဂှ် သာကွဲရ။

ဣ၊ နှ် ညးမစးဂလာန်မိမိ၊ အ္ဍာ် သာကွဲရ။

ဣ၊ နှ် ညးမဝိဝိင်ပုသာသနာကျက်ဂှ် သာကွဲရ။

၁၀။ ၁၄၇။ ငြိုင်ကွဲရ

ပုလိုက်ဝံ ကျိုင်ကွဲရ် ငြိုင်ကွဲရ။

ဣ၊ နှ် ဂလာန်ဒေဝတ်မဟိုက် ငြိုင်ကွဲရ။

ဣ၊ နှ် ဂလာန်ဩဝါဒမိမိ၊ အ္ဍာ် ငြိုင်ကွဲရ။

ဣ၊ နှ် ဂလာန်ဝေကျက်တြိဂ် ငြိုင်ကွဲရ။

၁၁။ ၁၄၈။ ဒိုက်ခန္ဓ

တဲပုင်ဂှ် ဒိုက်ခန္ဓဇကုရ၊ တဲပုင်ဂှ်ပုန် သကောန်  
တဲဂှ် ဒိုက်ကတောဝ်၊ မုဟ်၊ မတိ ဂမ္တိုင်ရ။ တဲပုင်  
ဒိုက်ခန္ဓရ။

● ၁၂။ ၁၄၉။ သုဇဗ္ဗါ

ပွဲတစ်သုဇဗ္ဗါ၌ လကိုဟ်မင်မွဲလင်ရ၊ ပွဲတူၼ်  
သုဇဗ္ဗါ၌ ဒေဝတမယုတ်မာမင်မွဲလင်ရ၊ ပွဲလဒေါ်  
သုဇဗ္ဗါ၌ ဒေဝတကုဝေရမင်မွဲလင်ရ၊

ဟိုတ်ၼ်ရ-ကာလစဇဗ္ဗါမွဲ ဒေက်ထပိုတ်ထေံ  
တစ်ကိုတူၼ်တဲ စမွဲ- ဒိုက်ပေင်ကိုၼ်ကျာ်ဩရ၊

● ၁၃။ ၁၅၀။ ပွင်ပွဲ

ဗြိုၼ် မင်မွဲလင်ဂတိုတံ့ရ၊ ဒေဝတဗိသုၼ် မင်  
မွဲလင်လိက်ရ၊ ဟိုတ်ၼ်ရ- ကာလမကတ်ဗြောန်လိက်  
မွဲ သုပူဇဒေဝတခါၼ်အိုတ်ညိ၊

ညးမလေပ်သုပူဇၼ် ဒေဝတခါၼ် မင်မွဲလင်ရ၊

● ၁၄။ ၁၅၁။ ရှေ့သျှေ့ဂုံညိ

ပိုယ်မ္ဗိဟ်ဂမ္ဗိုင်အိုတ်သို ဂုဏ်နူဂုံ သွလ္လိထဲ ပိုယ်  
မ္ဗိဟ်တံကလိဂုံဩဒံသုအိုတ်ရ၊ ဂုဏ်နူဂုံယိုက်ဂေင်  
သ္မိုင်ဝန်ထဲ ပိုယ်မ္ဗိဟ်တံကလိဂုံခြိရတ်အိုတ်ရ၊

ဟိုတ်ၼ်ရ- ဂုံၼ်ဂုဏ်ဇော်တ ဣပိုယ်မ္ဗိဟ်ပွဲ  
လောန်ရ၊ ဂုံၼ် သွရှေ့သျှေ့ဂုံညိင်ရိမိမညိ၊

● ၁၅။ ၁၅၂။ မြိုဟ်စဖျါန်ဂှ်

တြ-ညးဂမ္တိုင် စဖျါန်ဂှ်အိုတ်ရ၊ ကုညးမစ  
ဖျါန်ဂှ်တံၣ် တုၣ်သွဟ်ညံၣ်ရမစဖျါန်မိမကိုရ။

ဂှ်ဂမ္တိုင်ချိုတ်အာတု ကိုကောံကွာတ်ညိ၊ ဟံ  
သေင်သင်ၣ် ဖီထောံကောံပွဲဇ္ဇောၣ်ခုၣ်မိတြိုင်အိုတ်ညိ။

● ၁၆။ ၁၅၃။ တုကတ်ကွတ်။

သွတံနုတုအဂှၢ် တုသိုသင်၊ ကတ်ဗြောန်  
ကွတ်မွဲ မွဲချိုတ်ရ။

သွတံနုတုဗုဒ္ဓဝါ၊ တုစန်၊ ကတ်ဗြောန်ကွတ်  
မွဲ ဟံလေပ်ရ။

သွတံနုတုအဒိုတ်၊ တုသိုက်၊ ကတ်ဗြောန်  
ကွတ်မွဲ လေပ်ဆဗ္ဗတ်ရ။

သွတံနုတုမြိတ္တိ၊ ကတ်ဗြောန်ကွတ်မွဲ  
လေပ်စိုပ်ကောတ်ရ။

● ၁၇။ ၁၅၄။ လွကတ်ကွတ်ထီ

သွတံနု (ဂ-မံက်/ဂ-စွေက်) ကတ်ဗြောန်  
ကွတ်မွဲ ဒှ်ဂစိုတ်ကောံအွာရ။

သွတံနု (၁၄-မံက်/၁၄-စွေတ်) ကတ်ဗြောန်  
ကွတ်မွဲ ဒှ်ဂစိုတ်ကောံကွာရ။

သွတံနု(၁၀-မံက်၊၁၀-စွက်) ကတ် ဧန္တောန်  
ကွတ်မွး နှိဝစိတ်ကွတ်ရ။

သွတံနု ဂိတုပေင် ကတ်ဧန္တောန်ကွတ်မွး နှိဝ  
စိတ်ကွတ်မိဗရ။

● ၁၀၊ ၁၅၅။ လွစညိ

ကွမကတ်ဧန္တောန်ကွတ်ထံ၍ ပဲ့ (၇-မံက်၊၇  
စွက်)လွစသတ်မြညိ၊ ပဲ့မရနက်ကိုပိတုလွစသွညိ၊ပဲ့  
မရနက်ကိုဒွိတ်တု လွစသတ်လိုညိ၊ ပဲ့မရနက်ကိုနှိခါတု  
လွစတို့လှိုင်ညိ။

ယဝ်စခးမွး ကွတ်ပညာ မကတ်ဧန္တောန်လဝ်  
ထုတ်၍ မွးလဲလေင်ကွေဗ္ဗန်အာရ။

● ၁၉၊ ၁၅၆။ သဲခြာအာညိ

သွက်ခထုဖိဂကု ဇကုမဲ့သဲခြာအာညိ၊  
သွက်ခထုဖိကွာန် ဂကုသဲခြာအာညိ၊  
သွက်ခထုဖိတွါရး ကွာန်သဲခြာအာညိ၊  
သွက်ခထုဖိဇကု တိအိုတ်သိုသဲခြာအာညိ။





● ၂၀။ ၁၅၇။ ညးပါ-ကို-ဟံ့ပဲါ

ဇာဒိသိုင်း၊ စိင်း၊ ဩ၊ တပညးတံဝမိုၣ် ဌာန်ဇေ  
သဟံ့မဲကိုဂုဏ်စိုၣ် ပါစူးထေံအိုတ်ထဲ ဌာန်ဇေသမ္မု  
ကိုဂုဏ်စိုတ်ဟေင် ဇေင်အာအိုတ်ရ။

ဗြာ၊ ခုာ်၊ ဩ၊ သမ္မုတံဝမိုၣ် ဌာန်ဇေသဇကု  
မဇေင်မံင်ဟေင် ခဉ်မလိုလ်ာ်ဟ် အာစိုပ်အိုတ်ရ။

● ၂၁။ ၁၅၈။ လွမံင်ညိ

ဌာန်ဟံ့မဲကိုမိတ်သဟာဲမသိုၣ်ကဆခန်။ ဌာန်  
ဟံ့မဲကိုကလောမသး။ ဌာန်ဟံ့မဲကို ညးမထွးကွတ်  
ပညာ။ ဌာန်ဇေဝ်ဟံ့ လွမံင်ညိ။

● ၂၂။ ၁၅၉။ လွဆက်ဂတဏီ

ပုဂ္ဂိုမ္မုကိုပညာတံၣ် ဇိုင်မဲ့လွာ်ဟ် ဖျေံစွံဟ်လင်  
ပဲဉာန်ဇေထို ဇိုင်မဲ့လွာ်ဟ် ဂိုက်ဂုာဲစမ်ဇတ်တံ ဌာန်  
တို့မဇော်မော်ရာင်ဆဲာ်ရ။ ဂိုက်ဂုာဲစမ်ဇတ်ထို နွံ  
ဂိုက်မွဲ ဆက်အာဂတရ။ ဟံ့မဲကိုဂိုက်မွဲ ဟံ့စူးဌာန်  
ဇေထိုဏီရ။

(ဟံ့စွံဂိုက်ဂုာဲဌာန်တို့ဏီ ဟံ့စူးဌာန်ဇေထို)

● ၂၃။ ၁၆၀။ လွှဲလွှဲ

သိပ်ပိုင်စေထုန်းမှး လွှဲလွှဲ။  
ကွဲပကောံမြိုင်ရတ်မှး လွှဲလွှဲ။  
သွကလတ်အာကွဲမှး လွှဲလွှဲ။  
ကတ်ပွောန်ကွတ်ပညာမှး လွှဲလွှဲ။

● ၂၄။ ၁၆၁။ မွိုဟ်မြ

မွိုဟ်မြှ် စစုဇော်နွဲမွိုဟ်တြျ်-၂-ဆရ။  
မွိုဟ်မြှ် ပညာဇော်နွဲမွိုဟ်တြျ်-၄-ဆရ။  
မွိုဟ်မြှ် ဇဲလ္လီဇော်နွဲမွိုဟ်တြျ်-၆-ဆရ။  
မွိုဟ်မြှ် ခုင်စသိုင်ကာမဂုဏ်ဇော်နွဲမွိုဟ်တြျ်-၈-ဆရ။

● ၂၅။ ၁၆၂။ ညိုင်ရကွဲ

ကွဲဂမ္ဘိုင် နွဲကွောတ် ညိုင်အောန်တဲ့ လွှဲ  
တမ်တေံ ဇွာပ်ဇွာပ်တင်ညာတ်ဂျိုင်ရ။ သတဲဒိုဟ် က  
လောဒိုဟ်ကိုလေပ် ညိုင်ရကွဲ နွဲကွောတ် ညာတ်  
အောန်တဲ့ လွှဲတမ်တေံ ဇွာပ်ဇွာပ်တင်ညာတ်ဂျိုင်ရ။

သတဲဟံဒိုဟ် ကလောဟံဒိုဟ်ဂမ္ဘိုင် ညိုင်ရ  
ကွဲ နွဲတမ်ညာတ်ဂျိုင်တဲ့ လွှဲကွောတ်တေံ ဇွာပ်ဇွာပ်  
တင် ညာတ်အောန်အာရ။

● ၂၆။ ၁၆၃။ ကွိန်ချင်

သွာဗု၊ သွာဗိုက်၊ အမာတ်၊ ခမိ မဒိုက်ပေင်  
ကိုချောင်ခေင်သီလ၊ ညး (၄) တံဝံ ခိုဟ်တြိုဟ်ရာင်  
ဆဲတ်မွဲ၊ ဒွဟိုတ်ကွိန်ချင်ခိုဟ်တြိုဟ်ရာင်ဆဲတ်ရ။

● ၂၇။ ၁၆၄။ လေင်ဒိုက်ရ

မ္မုက်ရင်သင်ကျော်တဲ လွှာဟ်မွဲ၊ လေင်ဒိုက်ရ။  
သွခတ်သိုကွိန်တဲ ဟံ့မဲကိုလ္လီမွဲ၊ လေင်ဒိုက်ရ။  
ကတ်ကွတ်တဲ ဟံ့ထပ်လုတ်မွဲ၊ လေင်ဒိုက်ရ။  
သွခမိမင်မ္မုက္ကန်ရိုတဲ ဝိဝိင်ပွဲခေင်မွဲ၊ လေင်ဒိုက်ရ။

● ၂၈။ ၁၆၅။ ခြပ်ဇကုဒ်ခြပ်ညး

ခြပ်ရတ်ညးမလှုဟ်ဟံ့မဲကိုလ္လီတံင်္ဂ် မွဲတဲမွဲဒး  
ကွင်စိုပ်ပွဲဇရေင်ညးမ္မုက်ကိုလ္လီတဲဟေင်ရ။ ပွဲကာထ  
ဂ် “ကမ်ကုသိုဝိဟ်ဟံ့ခိုဟ်” ဝလာန်သင်တံင်္ဂ် ညးမ  
လှုဟ် ဟံ့မဲကိုလ္လီတဲ သွးဒိုတ်ရ။

● ၂၉။ ၁၆၆။ ညးလိုက္ခိန်ဒုဟ်ရော

ကမောန်တုပညာဝမိုင် မ္မုက်ကိုလ္လီမဇော်တဲ  
ဟံ့မဲကိုရဗျာင် ကြကြကြါဇာရ။ ကမောန်မဗျံသင်ဝံ  
ယပ်ဟံ့အံင်ဇးမွဲ၊ ဆအယာံမာတ်ဟံ့ဒ် ဂုဏ်ဖိုရ။ မူ  
ရညးလိုက္ခိန်ဒုဟ်မာန်ဂ်ရော။

● ၃၀။ '၁၆၇။ ခြင်္ဟောင်အဓိက

ဗွဲလိုက်ဝံ့ မွိုဟ်တြု မွိုဟ်မြဂမွိုင် အိုတ်သို  
တောင်ဒတောင်ဂကုဏ်လေဝ် ယုက်သဝ်၊ ပညာကွတ်  
ပေါင်ဏ်လေဝ် ဟံ့ခဲ၊ အဝဲရုပ်သတ်ဏ်လေဝ်ဟံ့ဆဲးဂေါင်၊  
အစောံဗြဟတ်ဏ်လေဝ် ဟံ့ဒိုက်ပေင်၊ ညးတံဝံ့ ခြင်  
ရတ်ဟောင် မဏ်အဓိကရောင်။

ပက်ဏ္ဍက ကဏ္ဍတဲဆဝံ့ရ။



နိဂုံး

- ၁။ ပဏ္ဍိတကဏ္ဍ = ပဆိုက်တုပညာ။
- ၂။ သုဇနကဏ္ဍ = ပဆိုက်သပ္ပာရိဟ်။
- ၃။ ဗာလဒုဇနကဏ္ဍ = ပဆိုက်မွိုဟ်သမ္မု။
- ၄။ ဓိတ္တကဏ္ဍ = ပဆိုက်မိတ်သဟာဲ။
- ၅။ ဣတ္ထိကဏ္ဍ = ပဆိုက်မွိုဟ်မြ။
- ၆။ ရာဇကဏ္ဍ = ပဆိုက်သ္မိုင်တု။
- ၇။ ပက်ဏ္ဍကကဏ္ဍ = ပဆိုက်တွဟ်ဟ်သင်။

ပြကိုဟ်လောကနီတိ တဲဆဝံ့ရ။



ပတ္တနာ

စိုကုသိုလ်စုံချူကွဲ တက်ပွတ်ပြကိုဟဝံ ဇာဝ်  
ဇာဝ်ဘဝမတ္တိ၌ ကိုဝံဇော်တနကိုညက် ပညာမပြီတဲ့  
ကွောက်တပဲ့စရင်ကျင်ကြိမဲ့ဇကု “အဂ္ဂသာဝက”  
ပါရမီညက် မွဟာန်ကောံ ပဋိသန္ဓိဒါပန်, အဘိ  
ညာက်ကြိ, သမာပတ်ဒွါ ကိုဦးကပ်ပင်ကုခဲညိအံ။ ။

ဂလာန်ခင်ဂုံက် ကောံ-အာတ်ရီပင်

ပြကိုဟလောကနီတိဝံ သွနိဿလင်နူတြဲ  
လောကနီတိမန်ကြိကို၊ နူဘာသာဗ္ဗာကို၊ နှိဗ္ဗင်တဲ့  
ညင်ဂုံ၌လိက်နိဟ်မဲ့ကွပ်၌ ဂစာန်ဖကောက်လင်ဇိုင်  
ကွေဟ်ကိုရ။

စိုန်ဂုံလောဂ် ဖင်ဇိုင်ကွေဟ်ဟုံကောက်ဏီမ-သွး  
ခုဟ်တဲ့ ညင်လိက်မန်ကဆင်ဂုံသျှင်ကို၊ ညင်လိက်မန်  
ဂုံဗျာပ်တြးအာ အလုံဂကုမန်မာန်ကို၌ ဗိုင်ကိုကသပ်  
ဝှန်အိုတ်ညိ၊ ဗိုင်ကိုဖြဟတ်အိုတ်ညိ။

ရဝံ နူဌာန်ဇမော့ ညးမချူလိက်ဏ်ခင်ဂုံက်  
တဲ့ အာတ်ဏာအရီပင် ဝှူပုဂ္ဂိုမမင်မဲ့ဂကု, ဘာသာ,  
ပညာတံရအံ။ ။

● အဓိဋ္ဌာန်အဲ ၃-တင်

၁။ ဝိနိရဝါတ် ဒးအာတ်စကိုလေဝ်=စိုတ်ကမုတ်  
အဲဟံ့ဆတ်ပဲမြဲက်ကုတ်ဟေင်။

၂။ ဝိနိရဝါတ် ဒးအာတ်စကိုလေဝ်= ဝွက်ဗျာ  
ယုတ် ၆-သ် အဲဟံ့သွံဟေင်။

၃။ ဝိနိရဝါတ် ဒးအာတ်စကိုလေဝ်= သွက်ထုဖို  
ညးညွာင် အဲရေင်တုင်အာဟေင်။



☆ လွေင်ကမောန် ☆

၁။ ညးညွတ်လိက်=တူဂုတ်ဗျာဒဲကလျာတာ။

၂။ ညးတက်စက်=မံမန်ဆာန် ကွာဝက်။

၃။ ညးစီအကျရ်=မံမန်ဆာန်, မံပိုင်ချိုင်။

၄။ ဝကောံကောန်ကွးဂမိုိုင် ဇင်ကုတ်လင်ရေင်။

○ အကြိုပြုကိုယ်ထံ ○

ပြုကိုယ်ငှာ ဝိနိရဇောက်တံ၊  
လောကီ၊ လောကုတ် ဟံယုတ်ဖိုခါ၊  
နွံကိုဝေသျှော် ဝံဝေတ်ဖိတ္တံ၊  
ယပ်ရံင်နိ ဝံဒြတုပညာ။

○ လှောင်ဂုဏ်အာ ○

ကျော်စွော်အာရ သီလဝန္တံ၊  
ဘာဏအံပိလ္လံ နွံနိပိန်ကံ၊  
နူအဲဇောက်သွတ် ဖွတ်ကိုပညာ၊  
နုလိက်ထံ စဲကလံလှောင်ဂုဏ်။

