ကျက်မှတ်ရန် ၃၂-ကောဋ္ဌာသပါဠိ

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ....

၁။ ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော။

၂။ မံသံ နှာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ ဝက္ကံ။

၃။ ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ဖါသံ။

၄။ အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ မတ္ထလုင်္ဂံ။

၅။ ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ။

၆။ အဿု ဝသာ ခေဠော သိင်္ဃာဏိကာ လသိကာ မုတ္တံ။

၃၂-ကောဋ္ဌာသ မြန်မာပြန်

ဤ ငါ၏ကိုယ်မှာ....

၁။ ဆံပင် မွေးညှင်း ခြေသည်း လက်သည်း သွား အရေ။

၂။ အသား အကြော အရိုး ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အညို့။

၃။ နှလုံး အသည်း အမြှေး အပျဉ်(အဖျဉ်း) အဆုပ်။

၄။ အူမ အူသိမ် အစာသစ် အစာဟောင်း ဦးနှောက်။

၅။ သည်းခြေ သလိပ် ပြည် သွေး ချွေး အဆီခဲ။

ဖြစ်နေသော(အာရုံပြုနေသော) + သတိ=အမှတ်ရမှု။] အဲဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို "ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း"လို့လည်း ခေါ်၏။ [ကောဋ္ဌာသ=အစု။] ဆံပင်တစု မွေးညှင်း တစု စသည်ဖြင့် ၃၂-ပါးရှိသောကြောင့် "ဒွတ္တိံသာကာရ ကမ္မဋ္ဌာန်း"လို့လည်း ခေါ်၏၊ ဒွတ္တိံသ=၃၂+ အာကာရ=အပြား။] ဤကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကိုရင်များနှင့် လျော်သောကြောင့် ရှေးဆရာတော်ကြီးများ သင်ပြပေးတော်မူလေ့ရှိကြသည်။