



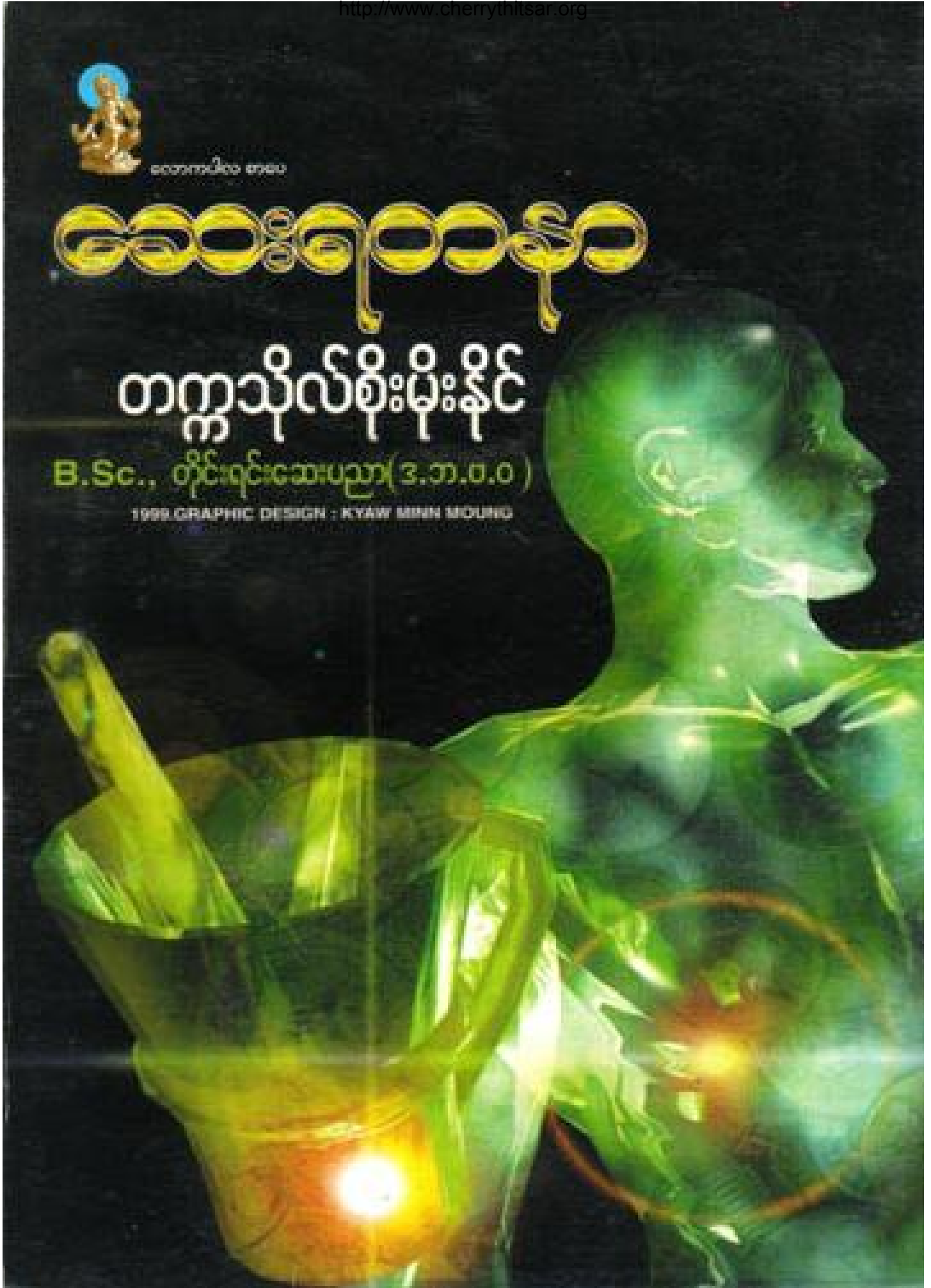
စတုတ္ထသိင်္ဂါဝိသုဒ္ဓိ

ဆေးရောင်နီ

တက္ကသိုလ်စိုးမိုးနိုင်

B.Sc., တိုင်းရင်းဆေးပညာ (ဒ.ဘ.ဝ.)

1999.GRAPHIC DESIGN : KYAW MMH MOUNG



နိုင်ငံတော်စွဲစည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ ပေါ်ပေါက်ရေးသည်
ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏ ပဓာနကျသောတာဝန်ဖြစ်သည်။

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

| | |
|---|----------|
| ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး | ဒို့အရေး |
| တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး | ဒို့အရေး |
| အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး | ဒို့အရေး |

ပြည်သူ့သဘောထား

- ❖ ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ❖ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်တေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ပျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ❖ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ❖ ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား တုံ့ရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ✳ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- ✳ အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ✳ နိုင်မာသည့်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ✳ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ✳ စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ✳ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ✳ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများစိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ✳ နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ပန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ✳ တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး
- ✳ အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- ✳ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- ✳ တစ်မျိုးသားလုံး၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

တက္ကသိုလ်ဆိုင်ဆိုင်

B.Sc., (Applied Maths)

တိုင်းရင်းဆေးပညာ(၁-ဘ-၈-၀) [မှမ်းမံ-၁/၉၉]

ဆေးရတနာ



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



- စာမူခွင့်ပြုချက် * ၂၇၀/၉၉ (၄)
- မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက် * ၅၈၇/၉၉ (၁၀)
- မျက်နှာပုံပန်းချီ * ကျော်မင်းမောင်
- အုပ်စု * ၁၀၀၀
- ကာလ * ဒီဇင်ဘာ (၁၉၉၉)
- ထုတ်ဝေသူ * ဒေအ်ရွှေအိမ် (တိုင်းလင်းစာပေ)
 အမှတ် ၈ - ၆၅/အုပ်စု (၃)
 အောင်သိဒ္ဓိလမ်း၊ ဇော်ဘွားကြီးကုန်း၊
 အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ပုံနှိပ်သူ * ဦးထွန်းထွန်း
 (အောင်မြင့်ထွန်း ပုံနှိပ်တိုက်)
 ၂၄၄၊ လမ်း (၄၀)၊ ရန်ကုန်မြို့။
- တန်ဖိုး * ၁၅၀ ကျပ်

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

| | |
|---|----|
| ၁။ ရတနာမွန်မဂ္ဂဇင်းအယ်ဒီတာချုပ်၏ အမှာစကား | |
| ၂။ ဗုဒ္ဓ၏ကောသလမင်းကြီးကို အာဟာရနှင့် ပတ်သက်သော ဆုံးမချက် | ၁ |
| ၃။ အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်း ကျင့်စဉ် (၅)ရပ် | ၉ |
| ၄။ ရသေ့ကြီး ဦးခန္တီ၏ ကျန်းမာချမ်းသာရေး လမ်းညွှန် | ၁၆ |
| ၅။ ရာသီမသိ ပန်းနှင့်ညှိ | ၂၂ |
| ၆။ မြန်မာရိုးရာ ဆေးပညာနှင့်လင်္ကာတို့များ | ၂၈ |
| ၇။ လမ်းလျှောက်ခြင်း အာနိသင် | ၃၃ |
| ၈။ မြန်မာသနပ်ခါးနှင့်ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင် | ၃၇ |
| ၉။ ဆား၏အစွမ်းထက်သော အာနိသင် | ၄၄ |
| ၁၀။ အစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်စေသော နည်းလမ်းများ | ၅၄ |
| ၁၁။ ပျားရည်အကြောင်း သိကောင်းစရာ | ၅၈ |
| ၁၂။ အမျိုးသမီးနှင့်စော်ဂျီတောင်မှေး | ၆၉ |
| ၁၃။ ကျန်းမာရေးအတွက် ယတြာ | ၇၅ |
| ၁၄။ ကွမ်းရွက်အကြောင်း | ၈၄ |

ရတနာမဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာချုပ်၏ အမှာစာ ဦးထွန်းလွင်(ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီအေ)

ကျွန်တော် အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံလိုက်ပါရစေ။ ဤဆေး
ရတနာစာအုပ်သည် ကျွန်တော်တို့အား 'ဘဝချမ်းသာရေး'ကို အမှန်
အကန် ပေးစွမ်းနိုင်သော စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ဖြစ်ပါသည်။

အခုလို ဤစာအုပ်ထွက်လာခြင်းကိုက ကျွန်တော်တို့
အတွက် 'မဟာလာဘ်ကြီးတစ်ပါး' ရလိုက်ခြင်းပဲဟု နှလုံးပိုက်မိသည့်
အပြင်-

ကျွန်တော်တို့မှာ 'ကျန်းမာမှု ချမ်းသာမည်'ဟူသော အသုံး
လေးရှိသည်။ ဤအသုံးသည် ဘယ်ခေတ်ဘယ်အခါမှာမဆို အဘိုး
မှန်သော အသုံးလည်းဖြစ်သည်။ ဥစ္စာနေတွေ ဘယ်မျှကြွယ်ဝချမ်း
သာနေသည်ဖြစ်စေ၊ 'ကျန်းမာရေးမရှိသူအတွက် ဘယ်လိုမှ စိတ်ချမ်း
သာနိုင်လိမ့်မဟုတ်'။ စိတ်မချမ်းသာဖြစ်သောသူသည် ဘယ်လို
စည်းစိမ်ကို ခံစားနိုင်ရှာလိမ့်မည်နည်း။

တစ်ခါ ကျွန်တော် ထပ်ပြောချင်ပါသေးသည်။ ကျွန်တော့်
မဂ္ဂဇင်းမှာ 'ဆေးဆောင်းပါး'လေး ထည့်ချင်နေသည်မှာ ကြာပြီ။
ကျွန်တော်ထည့်ချင်သော ဆေးဆောင်းပါးကို စိတ်တဆာဆာနှင့်
ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှာ ရှာကြည့်သည်။ တော်
တော်နှင့်မတွေ့။ တစ်နေ့မှာ ဤစာအုပ်ပြုစုသူ စာရေးဆရာနှင့် တိုင်း
ရင်းဆေးပညာ လေးဘာသာအောင်ပြီးဖြစ်သော ဆရာတက္ကသိုလ်
စိုးမိုးနိုင်နှင့် တွေ့သည်။ တွေ့တော့- ကျွန်တော်က ကျွန်တော်လိုချင်
သော ဆေးဆောင်းပါးပုံစံကို ပြောပြသည်။

ထိုအခါ သူက-

ကျွန်တော်အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားကြည့်မယ်လေဟု ဝန်ခံ သွားသည်။

ကျွန်တော်လိုချင်သောပုံစံက 'ဆေးလည်းအစာ၊ အစာ လည်းဆေး' ပုံစံမျိုးလည်း မဖြစ်ရ။ ကျွန်တော်တို့ ဝန်းကျင်တစ်ခု နှင့် အလွယ်တကူတွေ့နိုင်သော အသီးအရွက် စသည်ဖြစ်ရမည်။ ကျမ်း ကြီးကျမ်းခိုင်တွေထဲက နည်းညွှန်းမျိုးလို ခက်ခက်ခဲခဲလည်း မပါစေ ရ။ ဖတ်ကြည့်ရုံနှင့် ဘယ်လိုချက်ပြုတ် စားသောက်ရင်ဖြင့် ဘယ်လို ကျန်းမာလာမှာပဲဟု ဖတ်သူအသိဉာဏ်ထဲ 'ရွတ်ခနဲ' ဝင်သွားရမည် စသည်ဖြင့် သူ့ကို ပြောလိုက်သည်။

သူသည် မကြာခင် နှစ်လသုံးလစာ ဆေးဆောင်းပါးတွေ နှင့် ပေါက်ချလာပြီး ဆရာသဘောကျရင် ထည့်တော့ဟုဆိုကာ ကျွန်တော်ကို ပေးသွားသည်။ ဖတ်ကြည့်တော့ ကျွန်တော် စိတ်ဆာ နေသည်နှင့် အဝင်ဝင်ကျဖြစ်သွားသည်။ သို့နှင့် ပွဲဦးထွက် ကန်စွန်း ရွက်အကြောင်းလားတော့ မသိတော့ ထည့်ပေးလိုက်သည်။

နောက်... မကြာမီ အခန်းအနားတစ်ခု၌ ကျွန်တော်နှင့် 'နိုင်ငံ ဝုဏ်ရည် ပထမအဆင့်'၊ အငြိမ်းစားသံအမတ်ကြီး သခင်ချန်ထွန်း တို့ ဆုံကြသည်။ ထိုအခါ ဆရာကြီးသခင်ချန်ထွန်းက--

'အဲ- ကိုရင့်စာအုပ်ထဲက ဆေးဆောင်းပါးလေး က ကောင်းလိုက်တာ။ သူရေးပြမှပဲ ကန်စွန်းရွက် တို့၊ မန်ကျည်းရွက်တို့ကို စားချင်လာတယ်။ ကျန်းမာရေး အကျိုးရှိပုံတွေကို သိလာရတယ်။ အဲမယ်- သူဆောင်းပါးတွေက ချက်ပုံချက်နည်း ရော၊ အကျိုးအာနိသင်ရောနဲ့... အို- စုံနေတာဗျ'

စသည်ဖြင့် ပြောပြသည်။ သို့နှင့် ကျွန်တော်မှာ 'ငါ့စိတ်ဆာမှု' အသုံး တဲ့သွားပြီဟု ကျေနပ်သွားကာ လစဉ်ဆက်တိုက်ကြီးကို ဆေး ဆောင်းပါးများကို ထည့်ခဲ့ပါသည်။ ဆရာတက္ကသိုလ်စိုးမိုးနိုင်က လည်း အားတက်သရော ရေးသားပေးပါသည်။

နောက်- ယတြာဆောင်းပါးတို့၊ ရသေ့ကြီး ဦးရွှေဆေးနည်း တို့လို ဆောင်းပါးတွေ ပါသည့်အခါ၌လည်း တယ်လီဖုန်းနှင့်တစ် မျိုး၊ လူကိုယ်တိုင်လာ၍တစ်ဖုံ၊ သူ့လိပ်စာတောင်းသူတွေ ကျွန်တော် နှင့် မကြာကြာ ဆက်သွယ်ခဲ့ကြသည်။ သူတို့ကိုမေးကြည့်တော့ သူ့ဆေးညွှန်းနှင့် သူတို့ရောဂါကို ကုသသည့်အခါ ချမ်းသာစွာရလို့ ဖြစ်ကြသည်ဟု သိရသည်။

သို့ဖြင့် ဤစာအုပ်သည် 'မီးဖိုချောင်သုံး ဆေးကျမ်းတစ် စောင်' လို့ဖြစ်ပြီး၊ ယနေ့အလိုအပ်ဆုံးသော လူသားကျမ်းမာရေးကို ဖြည့်စွက်လိုက်ခြင်းပဲဟု ကျွန်တော်မြင်သည်။

ဤဆေးရတနာစာအုပ်ကို ဆောင်ထားခြင်းဖြင့် မိမိ၊မိသား စု၏ ကျမ်းမာရေးကို ငွေမကုန်၊ လူမပန်းဘဲ အသက်မွေးမှု လွယ်ကူ ပေါ့ပါးသော မိမိဘေးနားရှိ အသီးအရွက်ကလေးများကို ချက်ပြုတ် စားသောက်ပြီး၊ လူ့ဘဝချမ်းသာကို ကောင်းကောင်းရရှိခံစားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်နိုင်ကြပါစေ။
ထွန်းလွင်(ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီအေ)

ဗုဒ္ဓ၏ ကောသလမင်းကြီးကို အာဟာရနှင့်

ပတ်သက်သော ဆုံးမချက်

ကောသလမင်းကား ထင်ရှားသည်။ အခြားထင်ရှားချက်များ ထက် ကောသလမင်း၏ အိပ်မက်က ပို၍ထင်ရှားသည်။ ကောသလမင်းအိပ်မက် ၁၆ ချက်ကို လူသိများလှသည်။ ငယ်စဉ်က ဤမျှသာ သိခဲ့ရသည်။ အနည်းငယ် စာဖတ်သက်ရလာသောအခါ ကောသလမင်းသည် သာဝတ္ထိပြည်ရှင်ဖြစ်ကြောင်း ဗုဒ္ဓကို ကြည်ညိုကြောင်း လွန်စွာ အစားကြီးကြောင်းတို့ကိုပါ သိလာခဲ့ရသည်။ ဒါကြောင့် ထင်ပါရဲ့ အစားကြီးသူနှင့် တွေ့သောအခါ “မင်းစားကလည်း ကောသလမင်းကြီး စားသလို ဆန်တစ်ပြည်နဲ့ ဆိတ်တစ်ကောင်ပါ လားကွာ” လို့ ပြောဆိုသည်ကို အမှတ်ရမိပါသည်။

၂

တက္ကသိုလ်စိုးစိုးနိုင်

အာဟာရဆိုသည်မှာ လူသားအပါအဝင်ဖြစ်သော သက်ရှိသတ္တဝါတို့၏ အသက်ရှင်ရေးအတွက်သာမက ခွန်အားနှင့်သွေးသားတို့ ဖြစ်ထွန်း၍ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားကာ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းအတွက် အကျိုးပြုသည့်အရာ ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် တန်ဆေးလွန်ဘေးဟူသော စကားတစ်ရပ်လည်း ရှိပေသေးသည်မဟုတ်လော။

အာဟာရသည်သာလျှင် လူသား၏ မှီခိုအားထားရာဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဆေးကျမ်းများတွင် “ကမ္မဇမူလ”အာဟာရဇေတုတ’ ဟူ၍ အထင်အရှား ပြဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ လူသားတို့တွင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကုစားရာ၌လည်း အာဟာရသည် ထည့်သွင်းစဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရာ အချက်တစ်ရပ် ဖြစ်နေပေသည်။

လူသားတို့ အစာအစာ စားသုံးခြင်း၌ ရည်ရွယ်ချက် (၅)ရပ်ရှိ၏။ တစ်နည်းဆိုရသော် အကျိုး (၅)ရပ်ကို ပြီးမြောက်စေရန်ဖြစ်၏။ ထိုအကျိုး (၅) ရပ်မှာ-

- (၁) အာယု (ခေါ်) အသက်ရှည်ရေး။
- (၂) ဝဏ္ဏ (ခေါ်) အဆင်းလှပရေး။
- (၃) သုခ (ခေါ်) ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာရေး။
- (၄) ဗလ (ခေါ်) ကိုယ်ခန္ဓာအင်အား တောင့်တင်းရေး။
- (၅) ဉာဏ (ခေါ်) အသိဉာဏ်အတွေးအခေါ် မှန်ကန်ပြည့်ဝရေးတို့ဖြစ်လေသည်။

သိပ္ပံဆေးပညာ၏ အယူအဆတွင်မူ လူသားတို့ အစာအဟာရ စားသုံးခြင်း၌ ရည်ရွယ်ချက် (၃) ခုရှိသည်ဟု ဆို၏။

ထို (၃) ချက်မှာ-

- (၁) ဓန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားမှုအတွက် တည်ဆောက်ရန် (ကလာပ် စည်းသစ်များထုတ်လုပ်ရန်)။
- (၂) ပျက်စီးသွားသော ရုပ်များပြန်လည် ပြုပြင်ရန် (ကလာပ်)စည်း အဟောင်းများကို အစားထိုးရန်)။
- (၃) အသက်ရှင်နေသည့် ကာလတွင် ကာယအားနှင့် ဉာဏ အားကို ရရှိရန်တို့ဖြစ်လေသည်။

သို့သော် မြန်မာစကားတွင် အဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ “အစာ လည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “အစားမတော် တစ်လုတ်” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “တန်လျှင်ဆေး လွန်လျှင်ဘေး” ဟူ၍ လည်းကောင်း ဆိုရိုးစကားများရှိပါသည်။ ရှေးအစဉ်အလာအားဖြင့် မှန်ကန်သော်လည်း ယနေ့တိုင် တည်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးတို့ မည်မျှအစွမ်းထက်ပါစေ၊ သမားတော်တို့ကလည်း မည်မျှပင် တတ်စွမ်းကြီးပမ်းကြပါစေ၊ အာဟာရကို မပြုမပြင် မဆင်ခြင်ပါက ထိုကုထုံးဆေးချက်သည်လည်းကောင်း၊ ဆေးဝါးတို့ သည်လည်းကောင်း၊ သမားတော်တို့၏ ကြီးပမ်းမှုများသည် လည်း ကောင်း၊ ရာနှုန်းပြည့် အောင်မြင်နိုင်စွမ်း မရှိနိုင်ပါ။

နည်·နည်·စာ- များများအသက်ရှည်

ဤအဆိုကို ဗြိတိသျှ ဆေးပညာပါမောက္ခ ဂျေအက်စ်ဖီလစ်က စင်ကာပူသို့ အလည်အပတ် ရောက်စဉ် ပြောကြားခဲ့သော စကားစုပင် ဖြစ်သည်။

ဤတွင် မစ္စတာဖီလစ်က သူ၏ သုတေသနပြုမှုကိုပါ ဖြည့်စွက် ပြောကြားခဲ့ပါသည်။ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာ၏ သုတေသနပြုမှု များတွင် လူအစားလူနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူသည် အခြားအခြားသော သက်ရှိသတ္တဝါများကို အစားထိုး၍ သုတေသနပြုလေ့ရှိပါသည်။ ဤတွင် မစ္စတာဖီလစ်ကလည်း လူနှင့်အသက်ရှင်မှု လုပ်ငန်းစဉ်ကို လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းမှာ အခြားမဟုတ်၊ အစာကို ကန့် သတ်လျှော့ချ၍ ကျွေးသောကြွက်များနှင့် ပုံမှန်စားသော ကြွက်များကို ခွဲခြားလေ့လာမှု ပြုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသုတေသနမှ ပုံမှန်အတိုင်း စားသောကြွက်များထက် အကန့်အသတ်နှင့် စားသောကြွက်များက ဣ ရာခိုင်နှုန်း အသက်ပိုရှည်ပြီး ကြံ့ခိုင်ကာ ပို၍နုပျိုသည်ဟုဆိုသည်။

ထိုသုတေသနတွင် အစာကို နည်းနည်းစားခြင်းသည် အသက်ပို ရှည်ရုံမက အသက်ကြီးလာချိန်၌ ကျွေးကြော်ရတတ်သော အဆစ်မြစ် ရောဂါ၊ ကင်ဆာအကြိတ်ထွက်ခြင်း၊ အရေပြားနာကျင်ခြင်း၊ အသက် ရှူကျပ်ခြင်းရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်ဟု ဖီလစ်ကပြော ကြားသွားပါသည်။

အနောက်တိုင်းမှ ဆရာဝန်ကြီး၏ကိုယ်တွေ့

ဒေါက်တာပီလျံဟိုဝ်ဒ်ဟော့၊ ရေးသားသော အာဟာရဖြင့် ကျန်းမာ အောင် ကုသနည်းစာအုပ်၌ ဒေါက်တာကဖာနာ့ကိုယ်တိုင်ရေးသား သော နီဒါန်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားလေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် အစာမကြေရောဂါစွဲကပ်နေခြင်းကြောင့် နောက်ကြာသောအခါ နှလုံးရောဂါပင်ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ညအိပ်သည်အခါ မကြာခဏ တဖြတ်ဖြတ်နိုး၍ အင်တင်တင်နှင့် အသက်ရှူကျပ်နေတတ်၏။ နှလုံးရောဂါဖြစ်မည်ကို အထူးစိုးရိမ်မိတော့သဖြင့် အစာကို လျှော့စားတော့မည်ဟု စိတ်ပိုင်းဖြတ်ကာ ဒေါက်တာ ဒုဝီရေးသာသည် နံနက်စာမစားဘဲ နေပုံစနစ် စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီးလျှင် နံနက်စာ လုံးဝ မစားဘဲ ဖြတ်လိုက်၏။ အလွန်တာဝန်ငြိမ်းနေတော့သည်။ ကျွန်ုပ် နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်သော အချိန်စာရင်းကာ နံနက်အိပ်ရာထ မျက်နှာသစ်၊ ရေသောက်ပြီးလျှင် အလုပ်တိုက်သို့သွား၏။ အလုပ်စာပွဲတွင် နံနက် ၈ နာရီက ညနေ ၅ နာရီထိုးအထိ အလုပ်လုပ်၏။ မွန်တည့် ၁၂ နာရီလောက်တွင် လိမ္မော်ရည်နှင့် နွားနို့စိမ်း ဆေတူရောပြီး တစ်ကွဒ် ၆၂ ကျပ်ခွဲသာ သောက်လိုက်၏။ ညရောက်မှ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆွတ်ပြုတ်အရည် အနည်းငယ်သောက်၏။ ဤနည်းအတိုင်း နေထိုင်သွားကာ တစ်နေ့လျှင် ၁၂ နာရီမှ ၁၄ နာရီထိ အလုပ်လုပ်နိုင်၏။ နေ့တိုင်း ၅ မိုင်ကျော်ကျော် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ နံနက်တိုင်း အကြိမ် ၂၀၀ ကြိုးခုန်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း ယူသည်မှ အစပြု၍ ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးမှာ လူငယ်များနှင့်မခြား ကျန်းမာတောင့်တင်လာသည်မှာ အစားအသောက်ကို မျှတသင့်လျော်ရုံ စားသောက်မှုကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကောလသမင်ကြီးကို ဗုဒ္ဓဆုံမပုံ

တစ်နေ့တွင် အလွန်အစားကြီးသော သာဝတ္ထိပြည်ရှင် ကောလသမင်ကြီးသည် ပွဲတော်တည်ပြီး ဗုဒ္ဓရှင်တော်ထံ တရားနာရန်ရောက်

လာခဲ့သည်။ လွန်ကဲစွာအစားကြူးခဲ့သော ဒဏ်ကြောင့် ကိုယ်လက်မ အိမ်သာ နေထိုင်ထိုင်မသာနှင့် တရားနာယူမှတ်သားခြင်းငှာပင် မစွမ်းနိုင်တော့ချေ။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ကြောင်းကျိုးကို ဆင်ခြင်လိုက်သောအခါ အာဟာရကြောင့် ဖြစ်သော အကျိုးဆက်၏ ရလဒ်ကိုမြင်၍ ကောသလမင်းကြီးအား ဆေးဂါထာတစ်ပုဒ်ကို သင်ကြားပေးတော်မူခဲ့သည်။ ထိုဂါထာတော်ကိုပင် မင်းကြီးသည် သင်ကြားခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်သည်အထိ မအိမ်သာ ဖြစ်နေလေရာ မင်းကြီးနှင့်အတူ ပါလာသော တူတော်မောင်သူဒေသနမင်းသားကို ထိုဆေးဂါထာကို သင်ပေး၍ မင်းကြီးပွဲတော်တည် ပြီးခါနီးတွင် ဤဂါထာကို ရွတ်ရန် ဗုဒ္ဓရှင်က မိန့်ကြားပါသည်။

ကောလသမင်·ကြီးအာ· ဗုဒ္ဓပေ·တော်သနာ·သောဆေး·ဂါထာ
မနုဿော သဒါ သတိမတော
မတ္တံ ဇာနတော လဒ္ဓဘောဇနေ
တနုကဿ ဘဝန္တံ အာယုပါလယံ။

ဤဆေးဂါထာ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ-
 အကြင်သူသည် နေရာတကာ၌ သတိရှိ၏ ရရှိသောစားဖွယ် သောက်ဖွယ်အတိုင်းအရှည်ကိုသိ၏။ ချင့်ချင်ချိန်ချိန် စားသောက်လေ့ရှိ၏။ ထိုသူအား အစားအသောက်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဝေဒနာများ အဖြစ်နည်းကုန်၏။ စားသောက်သော အစားအစာများသည် တဖြည်းဖြည်း အန္တရာယ်ကင်း၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ အသက်ကို စောင့်ရှောက်၏။ အသက်ရှည်၏။

ထိုအခါ မင်းကြီးသည် စားတော့မည့်နောက်ဆုံးထမင်းလုတ်ကို မစားတော့။ အနီးရှိခွက်ထဲသို့ စွန့်လိုက်သည်။ သုဒဿနလည်း ခွက်ထဲမှထမင်းလုတ်ရှိသော ထမင်းလုံးတို့ကိုတစ်လုံးစီရေတွက်သည်။ နောက်တစ်ကြိမ်ပွဲတော်တည်ရန်အတွက် ချက်သောအခါ ထိုထမင်းလုံးအရေအတွက်အတိုင်း လျှော့ချက်စေ၏။ ဟင်းလျာကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း လျှော့ချက်စေ၏။

ထိုနည်းအတိုင်း ပွဲတော်ကို လျှော့တည်စေခဲ့ရာ နောက်ဆုံးတွင် ကောလသမင်းကြီးသည် ဆန်တစ်စလယ် နို့ဆီဗူ (၂ဗူ)ချက် ထမင်းမျှဖြင့် ပွဲတော်ကိုတည်နိုင်သည်အခြေသို့ ရောက်လာတော့သည်။

သည်တော့မှ ကောလသမင်းကြီး၏ ကိုယ်ခန္ဓာဝဝကြီးသည် လည်း သေငယ်ပေါ့ပါ့သွက်လက်လာတော့သည်။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေလည်း ကောင်းလာသည်။ ရောဂါဝေဒနာတို့လည်း ရှေးကကဲ့သို့ မတူတော့ချေ။

ကောလသမင်းကြီး၏ အဖြစ်သည်ပုံပြင်မဟုတ်ဘဲကယ့်လက်တွေ့ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓ၏အာဟာရနှင့် ပတ်သက်သော ဆုံးမဩဝါဒသည် ယနေ့မျက်မှောက်ဆေးပညာနှင့် တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်နေပါသည်။

- အနှစ်ချုပ်ကိုဆိုရသော်-
- မျှတအောင်စား-
- တည့်သောအစာကိုစား
- ဆာမှစား

●

မက္ကဆီဒိုသီရီးနိုင်း

ဆိုသောအချက်များသည် ယနေ့မျက်မှောက်ဆေးပညာက လက်ခံ
ကျင့်သုံးထားမှုကိုပင် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင်ကျော်ကာလက
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် အာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ ကောလသမင်းကြီးအား
ဆုံးမတော်မူခဲ့ဖူးသည်။ ကျင့်ကြံ လိုက်နာသူတိုင်းအတွက် အကျိုး
ထူးကိုခံစားရမည်မှာ ဧကန်ပင်ဖြစ်ပေတော့သည်။



အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်း

ကျင့်စဉ် (၅) ရပ်

သီဟိုဠ်ကျွန်း (သီရိလင်္ကာ)တွင် ဖြစ်သည်။

ဝသတ မည်သော အိမ်ရှေ့စံမင်းသာသည် ရာဇာဘိသိက်ခံယူ၍ မင်းဖြစ်ခဲ့ပြီ။ တစ်မနက်လုံး ဘိသိက်ခံ မင်္ဂလာပွဲနှင့် အလုပ်ရှုပ်နေခဲ့သည်။ ယခုမှ နားခွင့်ရတော့သည်။ သလွန်ထက်တွင် “ဝသတ” သည် လှဲလျောင်းရင်း မိမိဘဝ၏ အနာဂတ်ကို မှန်းဆတွေ့တော့နေမိသည်။

ဘဝတွင် ရှင်သန်မှုသည် အရေးကြီးဆုံး-

အသက်သည် အရေးကြီးဆုံး-

ရှင်သန်မှုတည်းဟူသော အသက်ရှင်နိုင်ပါမှ

ကျန်အရာများကို လုပ်နိုင်ခွင့်ရမည်။

ဤသို့ “ဝသတ” တွေးမိသည်။

ထို့ကြောင့် “ဝသတ”သည် မိမိထံပါးတွင် စားနေသော ဟူးရားဗေဒင်၊ နက္ခတ်ပညာရှင်နှင့် အာယုဒါယ တွက်စစ်ရာတွင် အကော်ဆုံးသောဆရာဟူးရားကို မိမိထံ နှစ်ကိုယ်ကြား စားရန် မင်းချင်တစ်ဦးကို အခေါ်လွှတ်လိုက်သည်။

မကြာလှသော ကာလတွင်-

ဖွဖွနင်းသော ခြေသံကို ကြားလာရသည်။ ထို့နောက် မင်းကြီးဝသတ၏ သလွန်တော်အောက်တွင် ရှိသေ့စွာ ပိပိပြားပြားလေး ဆရာဟူးရား စားရောက်လာသည်။

“အရှင်မင်းကြီးထံ အစားရောက်ကြောင်းပါဘုရား”

“ဆရာဟူးရား၊ ကျုပ်ရဲ့အသက် အာယုကို သေသေချာချာ တွက်စစ်ပိုင်းဖြတ်လော့”။

ဆရာဟူးရားသည် မင်းကြီး၏ အသက်ကို အာယုဒါယ ပိုင်းဖြတ်ရန် သမာဓိတို့ကို စုစည်းသည်။ မျက်လုံးအစုံကို မှိတ်သည်။ ဝင်လေထွက်လေကို မှန်မှန်ရှု၍ အာရုံတို့ကို ခေတ္တစုစည်းနေသည်။ ထို့နောက် မင်းကြီးအာယုဒါယကို တွက်စစ်သည်။

တွက်စစ်မှု၏ အဆုံးတွင် ဆရာဟူးရားသည် တစ်စုံတစ်ရာအတွက် စနိုးစနောင့်ဖြစ်နေပုံရသည်။ ဆရာဟူးရား၏ မျက်နှာပြင်တွင် ရွေးများပင် စို့နေသည်။ မိမိတွက်စစ်မှုကို လေ့လာကြည့်ရှုနေသော မင်းကြီး ဝသတသည်ပင် သိလိုစေကြောင့် ရင်ခုန်နေမိသည်။ ထို့ကြောင့် ဝသတမင်းကြီးက-

“ဆရာဟူးရား၊ မောင်မင်းတွက်စစ်ချက်ကြောင့် ထွက်လာတဲ့ အဖြေအတိုင်းသာ လျှောက်လော့၊ ဘာမှစိုးရိမ်ပူပန်မှု မဖြစ်ပါနှင့်”

ဆရာဟူ.ရာ.က-

အားလျှော့စွာ ‘မှန်လှပါအရှင်မြတ်’ ဟု ဆို၍ ခေတ္တဆိုင်ငံသွား ပြန်သည်။ အတန်ကြာသောအခါမှ-

‘ကျွန်တော်မျိုး အထပ်ထပ် မင်းကြီး၏ အာယုဒါယကို တွက်စစ် ရာ ရှေ့အဖို့ အသက် ၁၂ နှစ်သာ ရှင်သန်ခွင့်ရှိပါသည်ဘုရား’ ဟု လျှောက်ထားလေသည်။

မင်းကြီးသည် နှုတ်ဆိုတံ၍သာ နေသည်။ လှဲလျောင်းနေသော သလွန်မှထ၍ လေသာပြတင်မှ အဝေးသို့ကြည့်ရင်း တစ်စုံတစ်ရာ ကို စဉ်းစားတွေ့ခေါ်နေသည်။ ထို့နောက် မင်းကြီးဝသတသည် သလွန်ထက်တွင် ပြန်၍ သီတင်းသုံးရင်း-

‘ကဲ... ဆရာဟူ.ရာ.၊ မောင်မင်းတွက်စစ်ချက်ကို မေ့ပစ်လိုက်တော့၊ ဒီနေ့ မောင်မင်းတွက်စစ်လို့ ထွက်လာတဲ့အဖြေကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောရဘူး။ တကယ်လို့ ပြောခဲ့ရင်တော့ မောင်မင်းကွပ်မျက်ခံရမယ်။ အသာပြာဒဂီ.တစ်ထောင်ကို ဆုတော်အဖြစ် မောင်မင်းယူသွားလော့’ ဟု မိန့်တော်မူသည်။

ဆရာဟူ.ရာ. အခန်းထဲမှ ထွက်သွားခဲ့သည်ကို ဝသတကြည့် နေမိသည်။

မိမိငယ်စဉ်က သင်ကြားသော ဆရာသမားတို့၏ ဆုံးမသံကို ပြန်လည်ကြားယောင်လာသည်။

**‘ဘုရားဖက်တော့ အသက်ရှည်သတဲ့၊
တရားဖက်တော့ အမျက်ပြေသတဲ့၊
သံဃာဖက်တော့ အခက်ဝေသတဲ့၊
အရေးကြိုရင်-**

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာ (၃) ပါ၊ မမေ့နဲ့။
ပညာရှိတဲ့သူနဲ့ တိုင်ပင်ရမယ်။



သီဟိုဠ်(သီရိလင်္ကာ)ကား ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာတို့ ထွန်း
ကားရာဒေသ။ ဗုဒ္ဓသာသနာ အညွန့်အဖူးတို့နှင့် ဝေဟာရာဒေသ။
ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု ထွန်းကားရာမြတ်ဒေသ ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ရဟန်း
တို့သည် အကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံ၍ ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာနှင့်အညီ
နေထိုင်ရာဒေသဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမတို့ကို ဟောကြားခြင်းအား
ဖြင့် သာသနာတော် တည်တံ့ပြန့်ပွားရေး အမှုကို ရဟန်းတို့ ကြိုး
ပမ်းကြကုန်၏။

‘ဝသတ’သည် ငယ်စဉ်မှစ၍ ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုသူဖြစ်
သည်။

ဟူးရာ့ဆရာ အာယုဒါယ ပိုင်ဖြတ်မှုကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသော
အဖြေကြောင့် ရွှေရင်မအေး၊ အပူမီးတောက်ရသည်။ ထို့ကြောင့်
သံဃာတော်များကို နန်းရင်ပြင်တွင် ဆွမ်းကပ်လှူ၍ မေးလျှောက်
သည်မှာ-

- ‘အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်း အကျင့်’ပင် ဖြစ်သည်။
- မနုဇာဓိပ = လူတို့အစိုးရသော ဝသတမင်းကြီး။
- ပရိသဝနဒါနဉ္စ = ရေစစ်အလှူကိုလည်းကောင်း။
- အာဝါသဒါန မေဝစ = ကျောင်း၊ဇရပ်စသော အရိပ်သင်္ကန်းအလှူ
ကိုလည်းကောင်း၊
- ဂိလာနဝတ္ထုဒါနဉ္စ = လူနာတို့ မှီဝဲရာဖြစ်သော ဆေးအလှူ
ကိုလည်းကောင်း။

| | | |
|----------------|---|--|
| ဒါတဗ္ဗံ | = | လှူအပ်၏။ |
| ဇိဏ္ဏကာဝါသံ | = | ဟောင်းနွမ်းပျက်စီးလေသော ကျောင်း၊ ဧရပ်စသော အရိပ်သင်္ကန်းကို။ |
| ပဋိသင်္ခရဏံ | = | ပြင်ဆင်ဆောက်လုပ်ခြင်းကို |
| ကာတဗ္ဗံ | = | ပြုအပ်၏။ |
| တဿ | = | ထိုမှတစ်ပါး |
| ပဉ္စသီလသမာဒါနံ | = | ငါးပါးသီလနိယူဆောက်တည်ခြင်းကို |
| ကဏ္ဍာ | = | ပြု၍ |
| တံ | = | ထိုငါးပါးသီလကို |
| သာဓုရက္ခိတံ | = | ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်အပ်၏။ |
| ဥပေါသထေ | = | ဥပုသ်နေ့၌ |
| ဥပေါသထော | = | ဥပုသ်ဆောက်တည်ခြင်း |
| ပဝါသောစ | = | ကိုလည်း |
| ကာတဗ္ဗော | = | ပြုအပ်၏။ |

ဤသည်ကိုကောက်ချက်ဆွဲသော်-

- (၁) ရေစစ်လှူခြင်း။
- (၂) သာသနာတော်အတွက် ကျောင်း၊ သင်္ကန်း၊ သိမ် ဧရပ် ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းခြင်း။
- (၃) လူနာတို့အတွက် ဆေးလှူခြင်း။
- (၄) ပျက်စီးယိုယွင်းနေသော ကျောင်း၊ ကန်၊ ဧရပ်၊ သိမ်တို့ကို ပြုပြင်ခြင်း။
- (၅) ငါးပါးသီလကို ကောင်းစွာစောင့်ထိန်းခြင်း၊ ဥပုသ်နေ့၌ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း။

တို့ကို ရဟန်းတော်တို့က အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်း၊ အကျင့်အဖြစ် ဝသတမင်းကြီးအား ညွှန်ပြမှုပြုရာ မင်းကြီးသည် ရဟန်းတော်တို့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ဆောင်ရာ အနှစ် (၄၀)တိုင်တိုင် ထီးနန်းစည်စိမ်ကို ခံစားရသည်ဟု မဟာဝင်ကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။

**ပဉ္စဂုံတ္တရ ပါဠိတော်လာ
အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်းကျင့်စဉ်**

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့

အသက်ရှည်စေတတ်ကုန်သော အကြောင်းတရားတို့သည် ငါ့ပါးရှိကုန်၏။ ထိုအကြောင်းငါ့ပါးတို့မှာ-

- (၁) မိမိတို့နှင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ဆေးဝါး၊ အစားအသောက်၊ အမှုအရာတို့ကိုသာ စားသောက်ခြင်း။
- (၂) သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အစားအသောက်၊ ဆေးဝါးတို့၌ လည်း အတိုင်အရှည်ကို သိအပ်၏။
- (၃) ကြေလွယ်သော အစားအသောက်ကိုသာ စားသောက်အပ်၏။
- (၄) ဥတုခြောက်ပါး ကာလအားလျော်စွာ ပြုကျင့်နေထိုင်အပ်၏။
- (၅) သီလမြဲ၍ ဥပုသ်စောင့်ထိန်းခြင်း။ (လင်မယားနှစ်ဦးတို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လွန်ကျူး၍ မဖောက်ပြန်ခြင်း။)

တို့သည် အသက်ရှည်ရာ အကျင့်မြတ်ဖြစ်၏။

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့

အသက်ရှည်စေကုန်သော တရားသည်ရှိ၏။ (၅) ပါးအစုတည်း။ ထိုငါ့ပါးကား-

- (၁) မိမိနှင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အစားအသောက် အနေအထိုင်တို့ကို ပြုအပ်၏။
- (၂) မိမိဝမ်းနှင့် တော်ရုံအတိုင်းအရှည်ကို သိအပ်၏။
- (၃) ကြေလွယ်သော အစားကို စားအပ်၏။
- (၄) ကောင်းသော မိတ်ဆွေခင်ပွန်းကို မှီဝဲအပ်၏။ အတတ်ပညာ ဗဟုသုတနှင့် ပြည့်စုံသော အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့ကို ပေါင်းဖော်လျှင် ထိုအဆွေခင်ပွန်းတို့က အသက်ရှည်ရာ ရှည်ကြောင်း၊ နည်းဥပဒေများကို မပြတ်ပြောဆိုကြားနာရသောကြောင့် ထိုနည်းဥပဒေအတိုင်း ကျင့်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အသက်ကိုရှည်စေသည်။ ထို့ကြောင့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းသည်လည်း အသက်ရှည်ကြောင်း ဖြစ်သည်။
- (၅) သီလကို စောင့်ရှောက်ခြင်းသည်လည်း အသက်ရှည်ကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။



ဝသတမင်းကဲ့သို့ သင်သည်လည်း အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်း ကျင့်စဉ်ငါးရပ်ကို နေ့စဉ်နှလုံးသွင်း နေထိုင်ခြင်းဖြင့် သင်၏ ဘဝသက်တမ်းတွင် အသက်ရှည်၍ အနာကင်းသော လောကီလောကုတ်နှစ်ဖြာသော အကျိုးကိုဆောင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏

ကျန်းမာချမ်းသာရေးလမ်းညွှန်

ကျွန်တော်၏ ဘဝတွင် မမေ့ပျောက်နိုင်သော အရာများရှိပါသည်။ မမေ့ပျောက်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ရှိပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို ပြောပါဆိုလျှင် ကျွန်တော်မမေ့ပျောက်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် “ရသေ့ကြီးခန္တီ”ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အကြောင်းမှာ ကျွန်တော့်ဘဝ၏ မှောင်မိုက်လွန်းသော နေ့ရက်များကို ရသေ့ကြီးခန္တီ၏ နည်းလမ်းများဖြင့် ဘဝအလင်ရောင် ရစေခဲ့သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ထိုစဉ်ကာလက ကျွန်တော်သည် ရုပ်ခန္ဓာမှာလည်း ပိန်ချုံး၊ စီးပွားရေးမှာလည်း ချွတ်မြို့ကျ၊ လုပ်ရေးကိုင်ရေးလည်း အဆင်မပြေ

ဆိုပြန်တော့ ဘဝ၏ မီးပင်လယ်ကို ဖြတ်ကူးရသော အချိန်ပင် ဖြစ်ရကာ၊ ဒုက္ခကို ကျော်လွန်စေနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေမိ ပါတော့သည်။

တစ်နေ့သ၌-

ကျွန်တော်သည် ဘကြီးဘုန်းကြီး သီတင်းသုံးရာ တောကျောင်း လေးသို့ ရောက်ခဲ့ပါသည်။ ဘကြီးဘုန်းကြီးကား စာသမား၊ ပေသမား ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဘကြီးဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် ရှေးဟောင်းစာအုပ် စာတမ်း၊ ပေပုရပိုက်တို့နှင့် တစ်ကျောင်းလုံး ပြည့်နှက်နေသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း ဘကြီးဘုန်းကြီး၏ စာအုပ်များကို ယိုလှန်သည်လျှော လုပ်နေမိသည်။

အမှတ်မထင် စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲတွင် ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ ကျင့်စဉ် ကို ဖတ်ရှုမိပေသည်။ ရသေ့ကြီးဦးခန္တီကား နှယ်နှယ်ရရမဟုတ်။ လာဘ်လာဘအရာတွင် လွန်စွာအောင်မြင်ရကာ၊ ရွှေဖြစ်ငွေဖြစ် ဖြစ်သည်ဟုပင် သတင်းကြီးခဲ့လေရာ ထိုစဉ်က အင်္ဂလိပ်အုပ်ချုပ်သော အချိန်ဖြစ်၍ အင်္ဂလိပ်အထက်အရာရှိများက ရသေ့ကြီးကို အလွတ်စုံ ထောက်များထား၍ပင် စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်ဟု မှတ်တမ်းများအရ သိရလေရာ ကျွန်တော်လွန်စွာမှ စိတ်ဝင်စားခဲ့ပါသည်။ အမှန် တကယ်အားဖြင့် ရသေ့ကြီးခန္တီမှာ “ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်” ကျင့်စဉ်ကို ပုတီးနှင့်တွဲ၍ အားထုတ်သော အကျိုးအာနိသင်ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို ကမ္မဋ္ဌာန်ကို အားထုတ်ခြင်းသည်ပင် “သဒ္ဓါစရိုက် ကို” ဦးစီးထားရကာ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏ အဆောက်အအုံများကို လွန်စွာခန့်ထည်စေလိုသော စေတနာကြောင့် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးရှိ

မန္တလေးတောင်၊ ပုပ္ပါးတောင်၊ ဖိုးဝန်တောင်၊ မန်စက်တော်တောင် စသော ဌာနများစွာတို့၌ တန်ဖိုးလွန်စွာ ထိုက်တန်သော သိမ်ပေါင်၊ ရာချီသော တန်ဖိုးမြင့် အဆောက်အအုံများကို သစ်သာမပါ၊ အုတ်ကျောက်၊ သံတို့ဖြင့် သာသနာငါးထောင် တည်နိုင်လောက်အောင် စီမံဆောင်ရွက်ခဲ့ပေသည်။

ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ သာသနာပြုရာတွင် လိုအပ်သောငွေကြေးဥစ္စာကို ကျင့်စဉ်ကျင့်ရပ်များကြောင့် ရရှိခဲ့သည်ဟု ယူဆသော ကျွန်တော်လည်း ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ နည်းစနစ်အတိုင်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပုတီးနှင့်တွဲ၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုကျင့်စဉ် အကျိုးတရားကား အလုပ်အကိုင်ပေးသူများ ပေါများလာခြင်း၊ လက်ဆောင်ပစ္စည်းရခြင်း၊ ကြီးကဲသူတို့ မစခြင်းစသော ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာအဖြစ်ဖြစ်တိုးပွားခဲ့ပေရာ၊ အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ကျွန်တော်၏ စီးပွားရေးအခြေအနေသည် အရင်ကနှင့် ဘာမှမဆိုင်တော့ဘဲ သိသိသာသာ တိုးတက်လာခဲ့ပါသည်။

သူငယ်ချင်းတစ်ဦးသည် ကုလသမဂ္ဂဖွံ့ဖြိုးမှု အစီအစဉ်အရ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တစ်ခုသို့ သွားရောက်၍ အလုပ်အကိုင် လုပ်လိုကြောင်း ကျွန်တော်ကို ရင်ဖွင့်လာသောအခါ သူ့ကိုလည်း ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ “ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်”ကို ပုတီးနှင့်တွဲ၍ စိပ်ရန် လမ်းညွှန်ခဲ့သည်။ သူက ကျွန်တော်ပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်ကို တိတိကျကျ လိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့ရာ သူ၏ ဆန္ဒအတိုင်း နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တွင်

အလုပ်ရ၍ စီးပွားရေးလည်း များစွာဖြစ်ထွန်းခဲ့ခြင်းသည် အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ ကျေးဇူးပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့လောကအကျိုး၊ ဓမ္မအကျိုးကို ထူးစေရုံမျှမက စီးပွားဥစ္စာလာဘ်လာဘဖြစ်စေသော ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ ကျင့်စဉ်မှာ... (၁၀၈) လုံး ပုတီးနှင့် ပုတီးစိပ်ရပါသည်။

- (၁) ဗုဒ္ဓံသရဏံဂစ္ဆာမိ ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၂) ဓမ္မံသရဏံဂစ္ဆာမိ ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၃) သံဃံသရဏံဂစ္ဆာမိ ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၄) ဟေတုပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၅) အာရမ္မဏပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၆) အဓိပတိပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၇) အနန္တရပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၈) သမနန္တရပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၉) သဟဇကပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၁၀) အညမညပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၁၁) နိဿယပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၁၂) ဥပနိဿယပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၁၃) ပုရေဇာတပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၁၄) ပစ္စာဇာတပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၁၅) အာသေဝနပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၁၆) ကမ္မပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။

- (၁၇) ဝိပါကပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၁၈) အာဟာရပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၁၉) ဣန္ဒြိယပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၂၀) စျာနပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၂၁) မဂ္ဂပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၂၂) သမ္ပယုတ္တပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၂၃) ဝိပွယုတ္တပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၂၄) အတ္ထိပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၂၅) နတ္ထိပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၂၆) ဝိဂတပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- (၂၇) အဝိဂတပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။

(၂၇ x ၄-၁၀၈)

အထက်ပါအတိုင်း (၄)ခေါက်စိပ်မိသောအခါ (၁၀၈) လုံး ပုတီး တစ်ပတ်ပြည့်ပါသည်။

ထိုရသေ့ကြီးဦးခန္ဓိသည် ပထမ (၄၅)ရက်အတွင်းမှာ တစ်နေ့လျှင် ၁၀၈ ပတ်ပြည့်အောင်အမိဇ္ဇာန်ဖြင့် အောင်မြင်အောင်ပွားများပြီး ကျန် ရက် လ နှစ်များတွင် တစ်နေ့လျှင် နံနက်တစ်ပတ်၊ ညတစ်ပတ် အာစိဏ္ဏကံမြောက်အောင် ဘဝဆုံးသည်အထိ ပွားများအားထုတ် သွားသည်။

ကျွန်တော်သည် ရသေ့ကြီးဦးခန္ဓိ၏ (၂၄)ပစ္စည်းနှင့် သရဏဂုံကို တွဲ၍ ပုတီးစိပ်ရုံမျှမက-

ဘကြီးဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် တွေ့ရှိသော

“ဘောသဇ္ဇသဂြိုဟ်ဆေးကျမ်း”မှ ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ ဆေးနည်း အတိုင်း ဖော်စပ်စားသုံးခဲ့ရာ အသားအရေစိုပြည်ခြင်း၊ အသိဉာဏ် တို့ပွားခြင်းစသော အကျိုးအာနိသင်တို့ကို ခံစားရပေရာ ဓမ္မမိတ်တွေ အပေါင်းတို့အားလည်း ကျွန်တော်နည်းတူ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ လာစေချင်သော စေတနာကြောင့် ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ ဆေးနည်းကို ဖော်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ ဆေးနည်း

| | |
|-----------------|-----------|
| မန်ကျည်သီးစိမ်း | တစ်ပိဿာ |
| ဇီးဖြူသီး | တစ်ပိဿာ |
| ဂူသီး | တစ်ပိဿာ |
| ဆားလှော် | ငါးဆယ်သား |

ထိုဆေးလေးပါးကို သမအောင်နယ်၍ ဇီးသီးလုံးခန့်လုံး၍ ပုလင်း တွင်ထား၊ တစ်ခြမ်းဖြစ်စေ၊ တစ်လုံးဖြစ်စေ စားလေ။

ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ ပုတီးကိုစိပ်၍ ဆေးကိုစားရာ၊ ကာယစိတ္တ၊ သုခနှစ်ဖြာ ပြည့်ရုံမျှမက ဒုက္ခမီးပင်လယ်ကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ခြင်း ကြောင့်ပင် ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ ကျေးဇူးတရားကို မမေ့မပျောက် ကျွန်တော်နှလုံးသား၌ အစဉ်တည်နေပါတော့သည်။



ရာသီမသိ ပန်းနှင့်ညှိ

မြန်မာတို့သည် တစ်ရာသီကို အဓိကထားသော လူမျိုးများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် တစ်ရာသီအလိုက် ပွင့်ဖူးဝေဆာနေသော ပန်းကလေးများကို ကြည့်ပြီး ရာသီကို သိနိုင်သည်ကိုပင် “ရာသီမသိ ပန်းနှင့်ညှိ” ဟု ဆိုရိုးပြုသည်။ လရာသီအလိုက်လည်း ပွဲလမ်းသဘင် အသီးသီးကို ကျင်ပကြသည်မှာ အားလုံးအသိပင် ဖြစ်သည်။ တန်ခူးလတွင် အတာသကြိမ်ပွဲ၊ ကဆုန်လတွင် ညောင်ရေသွန်ပွဲ စသည် စသည်တို့ဖြင့် ၁၂ရာသီအဖြစ် ပွဲလမ်းသဘင်တို့ ဆင်ယင်ကာ ပျော်ရွှင်မှုအပြင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပါ ရောစွက်နေသည်ကို မြန်မာတိုင်း သိပြီးပင်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဥတုအားဖြင့် ဥတုသုံးလီ၊ ရတုခြောက်ပါ၊ ရာသီ ၁၂ ပါအားဖြင့် နှစ်တစ်နှစ်ကို ပိုင်းခြားသတ်မှတ်မှုသည် နက္ခတ္တဗေဒဆိုင်ရာ ဆေးပညာတွင် အကျုံးဝင်နေပေသည်။

နေလနစ်ပါး အခြေခံထား

အရှေ့တိုင်၊ အယူအဆနှင့်အညီ မြန်မာတို့သည်လည်း ကမ္ဘာမြေ ပြင်တွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရာသည် “နေနှင့်လ”တို့ ဖြစ်ကြောင်းကို အသိအမှတ်ပြုသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် နေလနစ်ပါးတို့ အခြေခံ၍ သောမ၊ ပါပကို အသုံးပြုသော ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ပညာသည် ကုန်းဘောင်ခေတ်တွင် လွန်စွာ ထင်ရှားခဲ့သည်နှင့်အညီ ယနေ့တိုင် ထိုဆေးပညာ အတတ်သည် ရှိနေပေးသည်။ အဓိကအားဖြင့် ဆိုရသည်မှာ နေလနစ်ပါး၏ အရေးပါမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်ကတည်းက သိထားသည့် အသိတစ်ခုရှိပါသည်။ နေသည် ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်ကို ပိုင်ဆိုင်၍ လသည် နေ၏ အရောင်ကို တစ်ဆင့်ရယူထားခြင်း ဖြစ်သည်ဟူသော အသိပင်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ရှေးကလူသားများသည် ဗြမ္မာများမှ ဆင်းသက်လာကြောင်း၊ ထိုဗြဟ္မာများသည် ပင်ကိုမူကလပင် ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်နှင့် ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ တင့်တယ်စွာရှိကြောင်း။ ထို့နောက်တွင် ကာမဂုဏ်အာရုံတို့၏ အရှိန်ကြောင့် ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါများ တစ်စတစ်စ မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားရကြောင်းတို့ကို ဘိုးဘေး ဘီဘင် ဦးကြီး ဒေါ်လေးများမှ တစ်ဆင့် သိခဲ့ရသည်။ ဤသို့နှင့် ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ မှေးမှိန်လာသော လူသားများသည် နောက်ဆုံးတွင် လုံးဝအလင်းရောင် ကွယ်ပျောက်ကာ တစ်ကမ္ဘာလုံး အမှောင်လွှမ်းဖုံး သွားတော့သည်။ ထိုသို့ အမှောင်လွှမ်းဖုံးမှုကြောင့် လူသားအသီးသီး၏ စိတ်ထဲတွင်လွန်စွာမှ ကြောက်ရွံ့

ခြင်းကို ဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။ ဤလိုနှင့် ကာလအတော်အတန်ကြာ ခဲ့သည်။

အဆုံးတစ်နေ့ တပေါင်းလပြည့်နေ့တွင် အရှေ့အရပ်မှ ရောင်ဝါ နီမြန်းသော နေမင်းကြီးထွက်ပေါ်လာရာမှ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး ပြန်လည်လင်းလက် တောက်ပလာသည်။ နေမင်းထွက်ပေါ်လာ၍ အကြောက်ဓာတ်ခံရှိသော လူသား၏ စိတ်ဓာတ်များလည်း ရဲရင့်လာ ရတော့သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် နေမင်းကြီးကို “သူရိယ” ဟု ခေါ်တွင် ကြသည်ပင် ဖြစ်တော့သည်။

ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်းများ၌ “ဖြစ်မှုပျက်မှု၊ တေဇောပြု” ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ “ပူမှု၊ အေးမှု၊ တေဇောပြု” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပြဆိုထားသည်ကို တွေ့ရ၏။

ဤနေရာ၌ တေဇောဟူသည်မှာ နေမင်း၏ အရှိန်ကိုဆိုလိုပေ သည်။ အကြောင်းမှာမူ နေမင်းမှ “တေဇော” ဟုခေါ်ဝေါ်သမုတ်အပ် သည့် အပူဓာတ်၊ အပူရှိန်တို့ ထွက်ပေါ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်လေရာ ဤကမ္ဘာမြေပြင်၌ နေမင်း၏ သွားရာလမ်း ကြောင်းပြောင်းလဲမှုကို အကြောင်းပြု၍ “ဥတု” များ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

ဥတုသုံးလီရှိ၏။ ထိုဥတုများမှာ-

- ၁။ ဂိမန္တဥတု (နွေဥတု)
- ၂။ ဝသန္တဥတု (မိုးဥတု)
- ၃။ ဟေမန္တဥတု (ဆောင်းဥတု) တို့ပင်ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင်-

ဥတုတစ်ခုကို ရတုဝယ်နှစ်ပါ၊ ထပ်မံခွဲခြားကာခြင်အားဖြင့်
ရတုခြောက်ပါး ဖြစ်လာရပါသည်။ နှစ်တစ်နှစ်ကို လရာသီအားဖြင့်
၁၂ လရာသီ ပိုင်ခြားထားသည်။ လူတိုင်း သိပြီးဖြစ်သော

“တန်ခူး၊ ကဆုန်၊ နယုန်၊ ဝါဆို၊ ဝါခေါင်၊ တော်သလင်း၊
သီတင်းကျွတ်၊ တန်ဆောင်မုန်း၊ နတ်တော်၊ ပြာသို၊ တပို့တွဲ၊
ကပေါင်” ကိုပင်ဖြစ်သည်။

နောက်၊ လမင်းကို အကြောင်ပြု၍ ပေါ်လာသော ဥတုတွင်
ဓာတ်ကြီးလေးပါးက ကြီးစိုးလေရာ ထိုဥတုသုံးပါး ဥတုခြောက်ပါးမှ
ဆင်းသက်လာသော ၁၂ လရာသီတို့တွင်လည်း ပူမှု၊ အေးမှု၊
အစရှိသော ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောဟူသော ဓာတ်သြ
ဇာတို့ ကည်ရှိနေပေသည်။

မြန်မာတို့က ၁၂ လရာသီ ပွင့်ဖူးဝေဆာနေသော ပန်းတို့ကို
ကြည့်ခြင်အားဖြင့် ဤကာလ မည်သည့်လရာသီဖြစ်သည်ကို
သိနိုင်ပုံကို ရာသီမသိ၊ ပန်းနှင့်ညှိဟု ဆိုရိုးပြုသည်။

ရှေးစာဆိုတို့ ရေးဖွဲ့ထားသည်မှာ-

“ပန်းကုံကော်၊ ရွှေစကော၊

ငွေသာနု စံပယ်မှန်

မြတ်လေးရယ် ပုန်းညက်ခတ္တာနှင့်

ရွှေယင်မာ၊ ကြာခဲ

ဖွဲ့စနင်းလျှို၊ သဇင်ကျန်

ခွာတ်ပေါက်လဲ

ပွင့်ဝတ်ကယ်

ရွှေဖီမင်း သင်္ဃာတ်ကံ”ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ လင်္ကာရ လရာသီနှင့် ပန်းတို့တွဲဖက်ပုံမှာ ဤသို့ ဖြစ်သည်။

| စဉ် | လအမည် | ရာသီ | ပွင့်ဖူးသောပန်း |
|-----|---------------|--------|------------------------|
| ၁။ | တန်ခူး | မိဿ | ကံ့ကော်၊ ပိတောက်၊ ငှက် |
| ၂။ | ကဆုန် | ပြီဿ | စကား |
| ၃။ | နယုန် | မေထုန် | စံပယ်၊ မြတ်လေး |
| ၄။ | ဝါဆို | ကရကဋ် | ပုန်ညက်၊ နှင်းဆီ |
| ၅။ | ဝါခေါင် | သိဟ် | ခတ္တာ |
| ၆။ | တော်သလင်း | ကန် | ယင်းမာ |
| ၇။ | သီတင်းကျွတ် | တူ | ကြာ၊ ရေမှာပွင့်သောပန်း |
| ၈။ | တန်ဆောင်မုန်း | ဗြစ္ဆာ | ခဝဲ |
| ၉။ | နတ်တော် | ခေ | သင်္ဃေ၊ ဂမုန် |
| ၁၀။ | ပြာသို | မကာရ | ခွာညို |
| ၁၁။ | တပို့တွဲ | ကံ | ပေါက်လဲ |
| ၁၂။ | တပေါင်း | မိန် | သရဖီ |

ဤသို့ “ရာသီမသိ၊ ပန်းနှင့်ညှိ”ဟူသော ၁၂ လရာသီတွင် ပန်းများပွင့် သီဝေဆာမှုကို သိသူက များလှသည်။ ဆေးဝါးအဖြစ်

အသုံးပြုရန် သိသူနည်းလှပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် “သိသူဖော်စား၊ မသိသူကျော်သွား” ဟူသော စကားပင် ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း ဖြစ်ဟန် တူသည်။

၁၂ လရာသီတွင် ပန်းဖူးသော ပန်းများကို သိထားရုံသာမဟုတ်။

ထို ၁၂ လရာသီတွင် ရာသီအလိုက် လအလိုက် ပွင့်ကြသောပန်း များကို အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့် အနည်ငယ်စီ လရာသီအလိုက် မှန်မှန်မှီဝဲခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်း မွန်စေကြောင်း ညွှန်ကြားခဲ့သည်မှာ “ရာသီမသိပန်းနှင့်ညှိ” ရန် သာမက သွေးသားညီညွတ် မှန်ကန်ရေးအတွက် ဆေးကောင်းတစ် လက်ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။



မြန်မာ့ရိုးရာဆေးပညာနှင့် လင်္ကာတိုများ

မြန်မာ့ဆေးပညာအကြောင်း ပြောလျှင် ဆရာဇီဝကအကြောင်း မပါက မပြီ။

ဆရာဇီဝကသည် မြန်မာ့ဆေးလောကကြီး၏ မင်းသားတစ်ပါး ဆိုကလည်း မမှားပေ။ ဆရာဇီဝက ဆေးပညာများကို သင်ကြား ပြီးသောအခါ ဆရာဖြစ်သူက ဆရာဇီဝကအား လောက၌ ဆေးဖက် မဝင်သော သစ်ပင်ကို အရှာခိုင်း၏။ ဆရာဖြစ်သူက ဇီဝကအား

“ဤကမ္ဘာမြေပေါ်မှာ
ဆေးဖက်မဝင်သော
အပင်တို့ကို ရှာဖွေ၍
ငါ့ထံသို့ယူခဲ့လော့” ဟု ဆိုသည်။

ဆရာသခင်၏ မိန့်မှာချက်ကို ဦးထိပ်တွင်ပန်ဆင်၍ ဇီဝက
သတို့သာသည် တောအနံ့ မြေအနံ့ ရှာဖွေပြီးနောက်-

“ဤလောက၌
ဆေးဖက်မဝင်သော
အပင်ဟူ၍မရှိပါ
ဆရာသခင်”

ဟူ၍ သံသယကင်းစွာ လျှောက်ထားလိုက်၏။ နွယ်မြက်သစ်ပင်
မှန်သမျှသည် ဆေးဖက်ဝင်သည်သာချည်း။ ထို့ကြောင့် မြန်မာတို့က
သစ္စာတရားနှင့် ဒွန်တွဲ၍ “ကတိသစ္စာ မှန်သောအခါဝယ် သြဇာ
လေးနက် ပေါ်ဆီတက်၍ နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်၏” ဟူ၍
ဖွင့်ဆိုပါသည်။ မြန်မာတို့၏ ချစ်စရာကောင်းသော ဆေးဝါးတို့၏
အသုံးပြုပုံကို စာတိုစာစ လင်္ကာလေးများဖြင့် သီကုံးဖွဲ့သီထားသည်
မှာ မြန်မာ့ရိုးရာဆေးပညာ၏ ထူးခြားမှုတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်၏။ မြန်မာ
တို့သည် တိုင်းရင်းဆေးပညာကို ဤသို့အားဖြင့် လက်ဆင့်ကမ်း
သယ်ဆောင်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

မှတ်သာဖွယ်ကောင်းသော ဆေးလင်္ကာအချို့ကို ဖော်ပြပါမည်။
သွားကိုက် သွားနာသူအတွက် စပ်ဆိုထားသော စာချိုးမှာ-
သွားကိုက်နာသော်-

ငါ ပီ၊ နီ၊ လက်၊ လေး၊ သစ်နှင့်သိပ် ဟူ၏။

သွားကိုက်သူတစ်ဦးသည် သွားကိုက်သောဝေဒနာကို ခံစားရသော
အခါတွင် ငါ့ပီသိပ်၍ သွားကိုက်သော ဝေဒနာကို ကုသရန်ကို မဆို
လိုပေ။

ဆိုလိုသည်မှာ-

“ငါပိ၊နီ လက်၊ လေး၊ သစ်” ဟူသည် နွယ်မြက်ဆေးဝါးတို့၏ ရှေးအမည် အလုံးအတိုတို့ကို လင်္ကာပြု ဖွဲ့သီထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အမှန် သွားကိုက်ပျောက်ဆေးမှာ-

င = ငရုတ်ကောင်း နီ = ကန့်ချုပ်နီ

ပိ = ပိတ်ချင်း။

လက် = လက်ချာ။

လေး = လေးညှင်း။

သစ် = သစ်ကြံပိုးနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသောဆေးကို ဆိုလိုပါသည်။

ဤနည်းတူ-

“အသံကောင်၊ ဆေးလင်္ကာ” လည်း ရှိပါသေးသည်။

သိန္ဓော၊ နွယ်ချို၊ စရို

ပတ်ကော၊ အသံရွှေဩ” ဟူသော လင်္ကာတို့လေးသည် အသံကောင်လိုသူများ ဖော်စပ်စားသုံးနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ အသံကိုအကြောင်းပြု၍ လုပ်ကိုင်စားသောက်ရသော ကျောင်းဆရာ၊ အဆိုတော်၊ ဓမ္မကထိကတို့နှင့်သင့်သည်။

ထိုလင်္ကာကို ဖွင့်ဆိုရာတွင် ရှင်းလင်းလှပါသည်။

(၁) သိန္ဓောနွယ်ချို၊

(၂) စရို၊

(၃) ပတ်ကော တို့ကို အမှန်ပြု၍ မှန်မှန်စားသုံးခြင်းဖြင့်

ဥဩဌှက်ပမာ အသံကောင်စေနိုင်သည်ဟု ဆေးလင်္ကာ ညွှန်ဆိုပါသည်။

မျက်စိနာသူအတွက်လည်း လင်္ကာတိုလေး ရှိပြန်သည်။ ထိုလင်္ကာမှာ-

“မျက်စိနာချောင်ပို့၊

ဖုန်းကျည်းလီနဲ့တို့” ဟူ၍ဖြစ်သည်။

ဖုန်း = ဖုန်းမသိမ့်

ကျည်း = ရေသကျည်း

လီ = မဲဇလီ တို့နှင့် ဖော်စပ်သောဆေးကို လူးပြီး အမှောင်ထဲတွင် နေရမည်ဟူ၏။

အသက် ၄၀ အချိန်ကို ကမ္ဘာတွင် အမျိုးမျိုးဖွင့်ဆိုကြသည်။ အနောက်တိုင်းသာတို့က အသက် ၄၀ တွင် ဘဝစသည်ဟူ၏။ အရှေ့တိုင်း ဗုဒ္ဓဓမ္မအရ တရားဘာဝနာကို အသက် ၄၀ အရွယ်တွင် လိုက်စားရန် အချိန်တန်ပြီဟု သတိပေးသော သံဝေဂဂါထာများ၊ လင်္ကာများ ရှိပါသည်။

ဘာပဲပြောပြော အသက် ၄၀ကျော်လာလျှင် ငယ်စဉ်ကနှင့် မတူတော့သည်မှာ အမှန်။ အင်အားများ တစ်စတစ်စ ဆုတ်ယုတ်လာသည်မှာ ဖြစ်မြဲဓမ္မတာပင်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ရှေးရှေး ဘိုးဘေးဘီဘင်များက အသက် ၄၀ ကျော်သူတို့ လိုက်နာကျင့်သုံးရန် လင်္ကာတိုလေးတစ်ပုဒ်ကို စပ်ဆိုဖွဲ့စည်းထားပြန်ပါသည်။

ထိုစာရို့မှာ - အသက် ၄၀ ကျော်လျှင်
 “ဆင်စို့ပြီ၊
 ဘုံတီး၍
 ပန်းတစ်ရာပန်ပါလော့” ဟူ၏။

ထိုစာရို့လင်္ကာ၏ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်မှာ-

- ၁။ ဆင် = ဆင်တုံးမနွယ်
- ၂။ ဘုံ = ဘုမ္မရာဇာ
- ၃။ ပန်းတစ်ရာ = ပျားရည်တို့ပင်ဖြစ်၏။

ဆင်တုံးမနွယ်နှင့် ဘုမ္မရာဇာတို့ကို မူလဓာတ်မပျက်အောင် အခြောက်လှန်း၍ အညီအမျှ အမှန်ပြုပြီး ပျားရည်ဖြင့်ရော၍ နေ့စဉ် သင့်တော်ရုံစားသွားပါက-

ရောဂါလည်း ကင်းသည်။
 အင်အားလည်းတိုးပွားသည်။

အသက်လည်းရှည်မည်ဖြစ်၍ အသက် ၄၀ ကျော်သူအနေနှင့် ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာ၊ တရားဓမ္မတို့ လိုက်စားနိုင်ရန် ရှေ့လူကြီး များက လက်ဆင့်ကမ်း အသိပေးသော ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ လင်္ကာတို့ လေးသည် ယနေ့တိုင် တည်နေသည်မှာ ချစ်စရာကောင်းသော မြန်မာ့ ရိုးရာဆေးပညာ၏ သင်ကြားပြသမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။



လမ်းလျှောက်ခြင်းအာနိသင်

အသက်ရှည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ နေထိုင်စာသောက်မှုဘဝကို လေ့လာကြည့်သောအခါတွင် မျှတစွာစား၍ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ပြုမူ နေထိုင်သူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ထိုင်းမိုင်းတွေဝေကာမလှုပ် မရှားပြုကြသူများ မဟုတ်ကြပါ။ ထကကြွကြွ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေခြင်း သည် စိတ်ဓာတ်ကို ရွှင်လန်းနုပျိုမှုဖြစ်စေသည်။ စိတ်ဓာတ်ရွှင်လန်း နုပျိုမှုသည်လည်း အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း နည်းလမ်းကောင် အထောက်အပံ့တစ်ခုပင် ဖြစ်၏။ ဣရိယာ ဘုတ်မျှတရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစားခြင်းသည်လည်း ကျန်းမာသက်ရှည်ရေး တွင် အထူးလိုအပ်သော အချက်ကြီး တစ်ခုဖြစ်၏။

ကမ္ဘာကျော် ကာသုဋ္ဌေကြီး ဟင်္ကရီဖိုဒ်သည် အသက် ၈၀ ကျော်သည်တိုင်အောင် နုပျိုလန်းဆန်းနေသည်မှာလည်း ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းအနေဖြင့် သူသည် လမ်းလျှောက်ခြင်းအမှု မှန်မှန်ပြုသော ကျေးဇူးကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။ လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့တွင် အနည်းဆုံး ၃ မိုင်မျှ နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်သင့်သည် ထိုသို့ လမ်းလျှောက်ခြင်းအားဖြင့် သွေးသားလည်ပတ်မှုကို များစွာ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါသည်။

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓသည်လည်း လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပဉ္စ နိပါတ် အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်၌-

- ဘိက္ခဝေ = ချစ်သားရဟန်းတို့
- စင်္ကမေ = စင်္ကြံသွားခြင်း (ဝါ)လမ်းလျှောက်ခြင်း၌
- အာနိသံသာ = အကျိုးတရားတို့သည်
- ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း . . .
- ကတမေပဉ္စ = အဘယ်ငါးပါးတို့နည်းဟူမူကား
- အဒ္ဓါနက္ခမော = ခရီးရှည်သွားနိုင်သည်။ ဟောတိဖြစ်၏။
- ပဓာနက္ခမော = အလုပ်အကိုင် စသည် အမှုမျိုးတို့ကို
- ကိုယ်ပင်ပန်းခံ၍ လုံ့လထုတ်နိုင်၏။ ဟောတိဖြစ်၏။
- အပ္ပဗာဓော = အနာရောဂါနည်း၏။ ဟောတိဖြစ်၏။
- အသိတံ = စားအပ်သော၊ ပီတံ = သောက်အပ်သော
- ဒါယိတံ = ခဲအပ်သော၊ သာယိတံ = ချက်အပ်သော

အစားအသောက်တို့သည်

- သမ္မာ = ကောင်းစွာ
 - ပရိကာမံ = ကြေကျက်ခြင်းသို့
 - ဂစ္ဆာတိ = ရောက်၏ ။
 - စင်္ဂဟတိဂတော = စင်္ကြံသွားရာ၌ရအပ်သော သမာဓိစိတ်၏
- တည်ကြည်ခြင်းသည်
- စိရဋ္ဌိတိကော = ကာလကြာမြင့်စွာတည်သည်
 - ဟောတိ = ဖြစ်၏
 - ဘိက္ခဝေ = ချစ်သားရဟန်းတို့
 - စင်္ဂမေ = စင်္ကြံသွားခြင်း၌
 - အာနိသံသာ = အကျိုးတို့သည်
 - ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း
- ဟူ၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းအားဖြင့်-
- (၁) ခရီးရှည်သွားနိုင်ခြင်း
 - (၂) အလုပ်အကိုင်၌ အပင်ပန်းခံ၍ လုံ့လထုတ်နိုင်ခြင်း
 - (၃) အနာရောဂါနည်းခြင်း
 - (၄) ကောင်းစွာ အစာကြေကျက်ခြင်း
 - (၅) သမာဓိစိတ်၏ တည်ကြည်ခြင်းသည် ကာလကြာမြင့်စွာ
- တည်ခြင်း
- စသော အကျိုးတရား (၅) ပါးကို လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ရနိုင်ပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ငွေကုန်ကြေးကျမရှိ။ ကိရိယာမလိုဘဲ
သွေးသားလှည့်ပတ်မှုကို မှန်ကန်အောင် ဖန်တီးပေးသော လေ့ကျင့်
ခန်းဖြစ်သဖြင့် နေ့စဉ် တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး မိနစ် (၂၀) ခန့်
လမ်းလျှောက်သင့်သည်။



မြန်မာ့သနပ်ခါးနှင့် ဆေးဘက်ဝင်အာနိသင်

သနပ်ခါးလိမ်းသောခရေသည် နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင်ပင် ကျော်ခဲ့ပြီ။ ဗိဿနိုးပြည်နှင့် ပန်ထွာဘုရင်မသည် နာမည်ကြီး၏။ ထိုခေတ်ထိုကာလကပင် တောင်တွင်းကြီး သနပ်ခါးကို ပန်ထွာဘုရင်မနှင့် တကွ နန်းတွင်းပျိုဖြူများ လိမ်းခဲ့ကြောင်း စာပေများအရ သိခဲ့ရပါသည်။ ပုဂံခေတ်မှ အင်းဝ၊ စစ်ကိုင်း၊ ပင်းယ၊ ကုန်းဘောင်မှသည် ယနေ့အထိ မြန်မာအမျိုးသမီးသည် နိုင်ငံခြားဖြစ် မိတ်ကပ်များ မည်သို့ပင် ပေါ်စေကာမူ သနပ်ခါးလိမ်းမှုခရေကိုတော့ မစွန့်ပစ်ကြပါ။ မြန်မာတို့၏ အိမ်တွင် ကျောက်ပျဉ် သနပ်ခါးတို့ ရှိစမြဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

နေ့စဉ်တွေ့နေကျ မြင်နေကျ ဖြစ်သော်လည်း သနပ်ခါး၏ အရေးပါအသုံးဝင်ပုံနှင့် သနပ်ခါးအကြောင်းကို ဂဿနာသိသူကား နည်း

လှပါသည်။ သနပ်ခါးသည် အလှအပ လိမ်းကျံရုံမျှသာမဟုတ်၊ ဆေးဖက်ဝင်သော စွမ်းအင်သတ္တိထူလည်း ရှိပါသည်။ ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ရနံ့ကုထုံး (Aromatherapy) ဆိုပြီး ခေတ်စားနေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာများအဖို့တွင် အဆန်းတကြယ်မဟုတ်။ ကုန်းဘောင်ခေတ်တွင် ကျော်ကြားခဲ့သော ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ် ပညာတွင် ပင် “အာရုံလေးတန် ဆေးစီမံ” ဟုပင် ဖွင့်ဆိုထားသည်။ ရူပရုံ၊ သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုံတို့ကို အပြင်ဗဟိဒ္ဓဆေးချက်ဟု ခေါ်သည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် မြန်မာ့ဆေးပညာကို အဘယ်သို့လျှင် အထင်သေနိုင်ပါအံ့နည်း။ သနပ်ခါးလိမ်းမှုသည်ပင် ဆေးဖက်ဝင်ကြောင်၊ မြန်မာတိုင်းလက်ခံယုံကြည်ပါသည်။ သနပ်ခါးလိမ်းကျံမှုသည် ဂန္ဓာရုံဆေးချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

နေ၊ လ ဆေးပညာအရ ဂန္ဓာရုံဆေးချက်

နေ့ (၇) နေ့သည် နေနှင့်လတွင် အမှီပြုသည်။ ထို့ကြောင့် နေသည် အပူသဘာဝကိုဆောင်၍ လသည် အအေးသဘာဝကိုဆောင်သည်ဟု ယူဆသည်။ အပူဆောင်သော ‘နေ’ ကို ‘ပါပ’ဟု ခေါ်၍ အအေးဆောင်သော ‘လ’ကို ‘သောမ’ဟု ဖွင့်ဆိုသည်။ ‘ပါပလေးချက် နေကထွက်၊ သောမလေးချက် လကထွက်’ဟု စာဆိုရှိရာ-

အဓိပ္ပာယ်မှာ ‘တနင်္ဂနွေ၊ အင်္ဂါ၊ စနေ၊ ရာဟု’တို့သည် နေနှင့် တူသည့် အေးမြသည့် နေ့သားများဟု ယူ၏။

ဤသို့ သောမ၊ ပါပနေသာများကို ခွဲခြားမှုပြုပြီးမှ လိမ်းကျံရမည့် အမွှေးနံ့သာကို သတ်မှတ်သည်။ နေထိုင်မကောင်း၊ စိတ်လက်မကြည်သာ၊ မရွှင်လန်းသောအခါ လိမ်းကျံရန်ကို ပြဆိုပါသည်။

သောမသာအတွက် ဂန္ဓာရုံဆေးချက်
(တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး၊ သောကြာ)

ကကိုးနံ၊ နှင်းဆီနံ၊ နန္ဒင်း၊ ရွှေတောက်မြစ်၊ မဇ္ဈကိုကို လိမ်းကျံခြင်း။

ပါပသာအတွက် ဂန္ဓာရုံဆေးချက်
(တနင်္ဂနွေ၊ အင်္ဂါ၊ စနေ၊ ရာဟု)

နံ့သာဖြူ၊ ကရမက်၊ သနပ်ခါး၊ စံပယ်၊ ကံ့ကော်စသည်တို့ကို လိမ်းကျံခြင်း။

- သနပ်ခါးအကြောင်းကိုပင် ဆက်ကြစို့။
 - ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံတွင် နာမည်ကြီးနေသော သနပ်ခါးများမှာ
 - (၁) ရှင်မတောင်သနပ်ခါး
 - (၂) တောင်နီသနပ်ခါး
 - (၃) ရွှေတိုသနပ်ခါး
 - (၄) ရွှေနတ်တောင်သနပ်ခါး
 - (၅) တောင်တွင်းကြီးသနပ်ခါး
- တို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သနပ်ခါးသည် သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သော်လည်း
နေရာတိုင်တွင်မူ မပေါက်၊ အပူပိုင်းဒေသတွင်သာ ပေါက်ရောက်မှု
များသည်။

အထူးသဖြင့် ပခုက္ကူ၊ မြင်းခြံ၊ ပြည်၊ ရွှေဘို၊ စစ်ကိုင်း၊ မြိုင်
နွားထိုးကြီး၊ ကောင်သာမြို့နယ်များတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အချို့
အထက်ရွက်ပြတ်တောခြောက်များ၌လည်း တွေ့ရသည်။

သနပ်ခါးပင် တစ်ပင်တွင်ရှိသည့် အရွက်၊ အသီး၊ အမြစ်အားလုံး
ကို အသုံးပြု၍ရသည်။

သနပ်ခါးသွေးနည်

သနပ်ခါးလိမ်ခြင်းထက် သနပ်ခါးသွေးခြင်းက ပို၍ခက်သည်။
သနပ်ခါးသွေးတတ်မှသာ သနပ်ခါး၏ အနှစ်သာရကို ပို၍ပေါ်လွင်
စေနိုင်သည်။ သနပ်ခါးသွေးသောအခါ ကျောက်ပျဉ်ကို ရေဆွတ်၍
သွေးရုံဖြင့် သနပ်ခါးကောင်းကြောင်း မသိနိုင်ချေ။

အရည်အသွေးမှန်သော သနပ်ခါးကောင်းကိုရရန်မှာ သွေးရမည့်
ကျောက်ပျဉ်ကို သနပ်ခါးအကျန်မရှိအောင် ပထမဦးစွာ စင်ကြယ်စွာ
ဆေးကြောရမည်။ ထို့နောက် သွေးမည့်သနပ်ခါးကို ရေ၌ နှစ်မိနစ်
သုံးမိနစ်ခန့် ရေစိမ်၍ နူးအောင်ထားရမည်။ ထို့နောက်မှ ရေနူးနေ
သော သနပ်ခါးတုံးကိုယူ၍ မဖိဘဲ ဖွဖွနှင့် ဖြေဖြေသွေးရမည်။
ဖွဖွနှင့်ဖြေဖြေသွေးမှသာ သနပ်ခါးအပွေ့များ အဖတ်လိုက်မပါဘဲ
ညက်ညောနူးညံ့နေသည့် သနပ်ခါးနှစ်ကို ရနိုင်ပေမည်။ (သနပ်ခါးစစ်
လျှင် အရသာမှာ အနည်ငယ်ခါးသက်သက်ဖြစ်နေ၏။)

သနပ်ခါး၏ ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအလိုအရ-

- သနပ်ခါးသည် ပူ၏။
- သွေးကို ကြွစေတတ်၏။
- ဝမ်း၊ မိန်းကို နိုင်စေ၏။
- အပူနာ၊ အအေးနာ နှစ်မျိုးလုံး၌ သုံးနိုင်၏။

အရွက်၏ အာနိသင်

- (၁) ဝက်ရူးပြန်ရောဂါကုဆေးတွင် သုံး၏။
- (၂) အနာကြီးရောဂါသည်များအတွက် အရွက်ကိုပြုတ်၍ ရေချိုးပြီး ချွေးအောင်ရ၏။
- (၃) အရွက်ပြုတ်ရည်ကို ဆားများများခတ်၍ သောက်ပါက ငှက်ဖျားရောဂါ ပျောက်၏။
- (၄) အနာဝင်လျှင် အရွက်ကိုကြိတ်၍ ဆန်ဆေးရည်နှင့်သောက်ရ၏။

အရွက်ကိုအခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ပြုပြီး ကွမ်းသီးလုံးခန့် ရေနှင့် သောက်ပါက အဖော၊ အယောင်၊ အနာအတာနှင့် ကိုယ်တွင်းရောဂါ ဟူသမျှ ကင်းရှင်းပပျောက်စေ၏။

အသီး၏ အာနိသင်

- (၁) အဆိပ်ဖြေဆေး။
- (၂) ခွန်အားတိုးဆေး။

- (၃) ကျောက်ရောဂါကာကွယ်ဆေး.
- (၄) ပြင်းထန်သော အဖျားရောဂါများအတွက် ဖော်စပ်သော ဆေးများတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုသည်။

အမြစ်၏ အာနိသင်

- (၁) ဝမ်းနုတ်ဆေး။
- (၂) ရွှေ့ထုတ်ဆေးတို့တွင် သုံး၏။
- (၃) မီးယပ်သွေးမှန်လိုသော်-
အမြစ်ကို နှင်းနှင့်သွေး၍လိမ်းပါ။
- (၄) အညောင်းအညာသမားများအတွက် သနပ်ခါးကို ဆားနှင့်သွေးလိမ်းပါက အညောင်းအညာကို ပြေစေ၏။
- (၅) ကလေးရွဲကျပ်လျှင်-
သနပ်ခါးမြစ်ကို သွေး၍ ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်နှင့် ဆတူ တိုက်က ရွဲအမြစ်ကျ၏။
- (၆) သနပ်ခါးမြစ်၊ ပန်းနုအမှုန့် ငါးပဲသားစီကို ပျားရည် ၆ ပဲသားနှင့် ရော၍ စားသုံးသော် မြေဆီပ်ပျောက်ကင်း၏။
- (၇) သနပ်ခါးမှုန့် (၃)ကျပ်သာကို သကြား၊ ပျားရည်နှင့် ရေလျက်သော် အစာအိမ်ရှိ အဆိပ်ကို ပြေစေ၏။

သနပ်ခါးက အလှအပအတွက်သာမက နေဒဏ်၊ လေဒဏ်၊ အကြမ်းခံမှုအတွက် လိမ်း၍လည်း ရသည်။ ဝက်ခြံ၊ တင်တိပ်နှင့် မျက်နှာ၏ အရေပြားကိုလည်း ထိန်းသိမ်းကာ နိုင်သည့်အပြင် လွန်စွာမှ

ဆေးဖက်ဝင်သော အာနိသင်ထူးနှင့် ပြည့်စုံနေပေသည်။ ထို
 သနပ်ခါးကို မြင်နေကျ တွေ့နေကျမို့ အထင်မသေးမိပါစေနှင့်။
 မြန်မာ့ဆေးပညာကို အသုံးပြု၍ မိမိ၏ ဝေဒနာကို အဖြေရှာမှတ်တမ်း
 တင်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မြန်မာ့သနပ်ခါးကို ဂုဏ်ယူ၍ ဆုံးနိုင်အံ့
 မထင်ပါ။



ဆား၏ အစွမ်းထက်သော အာနိသင်

မည်မျှကောင်းသည် စာ.သောက်ဖွယ်ရာဖြစ်စေကာမူ သူ့ချည်း သက်သက်ဆိုပါက စာ.၍မကောင်း၊ ပေါ့ရွတ်ရွတ်ဖြစ်နေမည်သာ။

ဆားကလေးတစ်ပွင့်နှစ်ပွင့် ထည့်လိုက်ရုံဖြင့် လေးလေးပင်ပင်နှင့် ကောင်းမွန်သောအရသာနှင့် ပြည့်စုံသွားစေသည်မှာ ဆားအာနိသင် ကြောင့်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

စာ.ဖိုမှု့များနှင့် လူတော်တော်များများသည် မိမိစားသော အာဟာရ၏ အပေါ့အလေးကို ဆားနှင့်ပြုပြင်ရကြောင်း သိသော်လည်း-

ဆား၏ နက်ရှိုင်းလှသော အာနိသင်ကိုကား သိသူနည်းပါးလှပါသည်။

စာသောက်ဖွယ်ရာတွင် အဓိကမင်းသားမဟုတ်သော အဖြည့်ခံ
ဆားကို အထင်ကြီးလေးစားသူမရှိသလောက်ပင်ဖြစ်သည်။

စာသောက်စရာတို့တွင် အဖြည့်ခံမျှဖြစ်သော ဆားသည် ခန္ဓာ
ကိုယ်အတွက် အဓိကလိုအပ်ချက်တစ်ခုတွင် မရှိမဖြစ်သော နေရာမှ
ပါဝင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လူသူမနီးသော တောကြီးတောင်ယံတွင် သစ်သီးဝလံ
ကိုသာ စားသုံးပြီး၊ တရားအားထုတ်နေကြသော ရသေ့၊ ပရမိုဇ်များ
သည် ဆားကို စားဖို့ရန်အတွက် တစ်နှစ်မှာ တစ်ကြိမ်လောက်
လူများနေထိုင်ရာသို့ ကြွရောက်တတ်ကြပါသည်။ သို့မှသာ မိမိ
တို့အတွက် တစ်နှစ်တာသုံးဖို့ရန် ဆားရနိုင်မည် မဟုတ်ပါလော။

ဘာကြောင့် ထိုရသေ့ဆားဒူးကြီးများသည် ဆားကို အဓိက
ထားရပါသနည်း။

ဆားကို ကြာရှည်စွာ မစားရပါက ဒူးခေါင်းကြီးသော ရောဂါ။
လည်ပင်းကြီးသော ရောဂါများဖြစ်တတ်သည် မဟုတ်ပါလော။
တောနက်ထဲတွင်နေသော သားရဲတိရစ္ဆာန်တို့သည်ပင် ဆားဓာတ်
ကို မှီဝဲကြောင်း ဖတ်မှတ်ခဲ့ဖူးပါသည်။

မြိုင်ယံတောကြီးထဲတွင် တည်မှီနေသော သားရဲတို့သည်ပင်
ဆားဆိုသော အဝန်ဓာတ်မှ မကင်းနိုင်ကြပါ။

တောနက်ကြီးများထဲတွင် မြေကြီးထဲမှ အလိုလို ဆားပွင့်တတ်ပြီး
နေသော ရေအိုင်တစ်မျိုးရှိတတ်ပါသည်။

ထိုရေအိုင်မျိုးကို လူအင်း(ဆားကျင်း)ဟု ခေါ်ပါသည်။

တောကြီးသားရဲ့ ကိစ္စကိစ္စများဖြစ်ကြသည် သမင်၊ ဒရယ်၊
ချောင်း၊ စိုင်း၊ ဆတ်ကအစ ခြင်္သေ့၊ ဝက်ဝံ၊ ကျားသစ်များပါမကျန်၊
တောကိစ္စကိစ္စဟူသမျှတို့သည် အဆိုပါတောကျင်းရှိရာသို့ လာရောက်
ပြီး ဆား၏ အဝန်အရသာဓာတ်ကို လျှာနှင့်လျက်လေ့ရှိကြောင်းကို
ကျမ်းစာများထဲတွင် ဖတ်မှတ်ခဲ့ဖူးပါသည်။

- အမြင်သေးနုတ်သော်လည်း
- အရေးအရာမဟုတ်ဟု ထင်ရသော်လည်း ဆားသည်သက်ရှိ သတ္တဝါ
တိုင်းအတွက် မှီခိုရာပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

ဆား၏ ဂုဏ်ရည်ကို ဆေးကျမ်းအဆောင်ဆောင်တွင် ဖွင့်ဆို
ထားပုံမှာ အောက်ပါအတိုင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဓာတုဗေဒဆေးကျမ်းတွင်ဖွင့်ဆိုသော ဆား၏ဂုဏ်ရည်မှာ

- ဝန်သော အရသာရှိသည်။
- ဝါယောဓာတ်ကိုနိုင်သည်။
- ပထဝီကိုလည်း ဖြစ်စေတတ်၏ ။
- သွေ့ကိုလည်း ကြည်လင်စေတတ်၏ ။
- ဓာတ်မီးအခိုးရောက်သည်ဖြစ်၍ ပထဝီဓာတ်ထုခဲသည်ကိုလည်း
ကျေစေတတ်၏ ။
- သလိပ်စေးကိုလည်း ကြေစေတတ်၏ ။
- သလိပ်ပြည်သွေ့ကိုလည်း ကြေစေတတ်၏ ။
- ဓာတ်တို့၏ အခိုးအကင်ရောက်သမျှပင်နိုင်၏ ။
- လူတို့သည် မသုံးဆောင်ရလျှင် ဝါယောဓာတ်ပျက်၏ ။

အရသာမျိုး၏ အရသာတို့ထက် သာလွန်၏။

- ဓာတ်အပေါင်းတို့ကို ချုပ်၏။

ဒဗ္ဗဂုဏာဆေးကျမ်းတွင် ဆာ၏ ဂုဏ်ရည်ကို ဖော်ပြထားပုံမှာ

- သမုဒ္ဒရာမှဖြစ်သော ဆေးသည် အစာကြေခြင်းကို ပြုတတ်၏။

- သွေ့သလိပ်တို့ကို ကြေစေတတ်၏။

- အသံသာခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။

ဆေးအဘိဓာန်တွင် ဆာ၏ဂုဏ်ရည်ကို ဖော်ပြထားပုံမှာ

- လေကြောင့် ဝမ်းလားသော်လည်းကောင်း၊

- လေကြောင့် ဝမ်းချုပ်သော်လည်းကောင်း၊

- ဝမ်းပြည့်သော်လည်းကောင်း၊

- သလိပ်တွေ ခြောက်သော်လည်းကောင်း၊

- သွေ့ခဲသော် လည်းကောင်း၊

- မအိပ်သော်လည်းကောင်း၊

- ခံတွင်းမချမ်းသာသော်လည်းကောင်း၊

- ရွှေ့မထွက်သော်လည်းကောင်း၊

ဤသို့အားဖြင့် ခပ်သိမ်းသော အနာတို့၌ လျှော်၏။

မပုပ်မသိုး တာရှည်ခံမှု၏ အစွမ်းသတ္တိ

အလွယ်ဆုံး ပြောရမည်ဆိုလျှင် ငါးများကို ဆေးနှင့်နယ်ပါက အလွယ်တကူ မပုပ်မသိုး ထားနိုင်သည်ကို လူတိုင်းအသိပင်

ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ငါ့ခြောက်၊ ပုစွန်ခြောက် ငါ့ပိပြုလုပ်ရာတွင်
ဆားသည် အဓိကပင်ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူစွာ သရက်သီး၊ မရမ်းသီးတို့ကို ဆားရည်စိမ်ကာ
ပါကလည်း ပုံသဏ္ဍာန်မပျက် တာရှည်ခံသည်ကို လူတိုင်းမျက်မြင်
ကိုယ်တွေ့ပင်ဖြစ်ပေသည်။

ဤသည် သဘာဝသည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့ ရုပ်ခန္ဓာကို အထောက်
အပံ့များစွာ ပေးနိုင်ကြောင်း မှတ်ယူရမည်။ အခြား ယုတ္တိတစ်ခုဖြင့်
ဆား၏ သဘာဝကို ထပ်မံလေ့လာမည်ဆိုပါက-

ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဆားအနည်းငယ်ကို ချကာလိုက်ပါ။ မကြာ
မီတွင် ပြင်ပလေအေးနှင့် ထိတွေ့မှုကြောင့် ဆားများအစိုပြန်လာသည်
ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဆားသည် ခြောက်သွေ့နေမှုကို စိုထိုင်းလာအောင်
စွမ်းဆောင်နိုင်သော အာနိသင်သတ္တိကြောင့် ထင်ရှား၏ ။

ထိုသတ္တိကြောင့်ပင်-

အပူဓာတ်အားကြီးသည့်အတွက် အစာအိမ်ဟောင်းဟုခေါ်သည့်
အူမကြီးထဲမှ အစာဟောင်း အညစ်အကြေးများသည် ခြောက်ကပ်ပြီး
ခဲနေသည်ဆိုပါက-

အစိုပြန်ပြီး ပျော့ပျောင်းသွားပါသည်။

ထိုအခါတွင် ဝမ်းနုတ်ဆေး၏ သတ္တိအာနိသင်ကြောင့် အစာအိမ်
ဟောင်းမှ မကောင်းသော စမြင်စသည်တို့ အပြင်သို့ ထွက်သွားနိုင်
ပါတော့သည်။

- ဆီးနှင့်လေမှာလည်း ထိုနည်းတူစွာပင် ဖြစ်၏။ ဆေးသည် အပူ
 ဓာတ်ကို နှိမ်ပြီး အရည်ကို ကိုးပွားစေ၏။ အပူဓာတ်ကြောင့် ခြောက်
 သွေ့နေသော အကြောအခြင်များကို စိုပြည်ပြီးလှုပ်ရှားစေနိုင်ပါသည်။
 ထို့ကြောင့် အဝန်ဓာတ်ဖြစ်သည့်ဆေးသည် ဆီးအတွက်လည်းကောင်း၊
 လေအတွက်လည်းကောင်း ကောင်းသည်ဆိုရခြင်းဖြစ်သည်။
- ဆေး၏ သဘာဝကို သိထားသူသည် ဝမ်းနုတ်ဆေးသောက်သည့်
 အခါတွင် လည်းကောင်း၊
 - ဝမ်းသွားစေလို၍ မန်ကျည်းဖျော်ရည်သောက်သည့်အခါတွင်
 လည်းကောင်း၊ ဆေးကို လေးလေးထည့်သောက်ပါသည်။ ဗိဇ္ဇောဆေး
 ပညာအဆိုကတော့ ဆေးသည် အေးပြီး သက်သောအစာဖြစ်သည်။
 - အပူရှိကို နှိမ်ပြီး အောက်သို့ သက်စေသော သတ္တိအာနိသင်ရှိပါ
 သည်။

**မြန်မာတို့ လျက်ဆာ.စာ.သော ဓလေ့နှင့်
 တိုင်.ရင်.ဆေး.အမြင်**

ပင်လယ်ရေကို ချက်၍ရသော ရိုးရိုးဟင်.ချက်ဆာ.သည် သွေး၊
 လေ၊ သလိပ်၊ ဣ(၃) ပါးကို မစုမခဲစေခြင်း၊ အကြောကို လျှော့စေ
 ခြင်း၊

အသံသာသာစေခြင်းကို ပြုတတ်သော ဂုဏ်သတ္တိရှိသည်။
 ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးတို့သည် နေ့စဉ်အစားစားပြီးသောအခါ
 လျက်ဆာ.လျက်တတ်သော ဓလေ့ရှိပါသည်။ သလိပ်ကြောအောင်၊

ရင်ချောင်အောင်၊ ချောင်ဆိုးပျောက်အောင်၊ အစာကြေအောင်၊ ခံတွင်းရှင်းအောင်ဆိုပြီး ကျွန်ုပ်တို့ မကြာမကြာ စားသုံးလေ့ရှိကြသော လျက်ဆားဆိုသည်မှာ တကယ်စင်စစ်အမှန်မှာ ဆားဓာတ်ကြီးသာ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဆားကို ဆေးအဖြစ် မှီဝဲလျက် ကိုယ်ကာယ၏အတွင်း၌ စုခဲလျက်ရှိသော သွေး၊ လေ၊ သလိပ် ဟျို(၃)ပါးကို ကြေစေ၏။ ပျံ့နှံ့သန့်ရှင်းစေခြင်းနှင့် အသံပြာခြင်းကို သာယာစေပြီး ခိုင်မာကောင် တင်သော အကြောအခြင်တို့ကို ပြေလျော့စေသည် သာမက ပေါ့ပါးလျင်မြန်စွာ သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း ဆီ၊ ဝမ်းကို မှန်ကန် စေခြင်းစသော သတ္တိထူးများကို ပြည့်စေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာတို့ အစာစားပြီးတိုင်း လျက်ဆားလျက်သော ခလေးသည် မြန်မာဆေးပညာရှင်ထောင့်မှကြည့်လျှင် လွန်စွာလိုလား နှစ်သက်အပ်သော ကျန်းမာရေးကောင်းစေသော ခလေးတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

လူတို့သည် နေ့စဉ်သွားလာလှုပ်ရှားရာတွင် ဆားဓာတ်သည် ရွှေးအဖြစ် ပြင်ပသို့ထွက်သည်။ ခွန်အားစိုက်ထုတ် လုပ်ကိုင်သူသည် လည်းကောင်း၊ အားကစားသမား တစ်ယောက်သည်လည်းကောင်း ဆားဓာတ်ပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။

ဘောလုံးသမားတို့ အပြင်အထန် ဘောလုံးကစားပြီးသောအခါ သံပရာသီးကို ဆားနှင့်စုပ်၍ စားခြင်းအားဖြင့် သက်လုံးကို ပြန်လည်ရရှိစေသည်ကို မျက်မြင်ဒိဋ္ဌပင် မဟုတ်ပါလော။

ဆေးကို အသုံးပြု၍ ပျောက်ကင်းချမ်းသာနိုင်သောရာဂါများ

၁။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေချုပ်သော်

ခူးရင်းသီး၊ ဒညင်းသီး၊ အလွန်အမင်းစားခြင်းတို့ကြောင့် ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေချုပ်လျှင် အထက်မလှန် အောက်မလျှော ဖြစ်နေခဲ့သော်-

ဆေးစိမ်း-၂ကျပ်သာ၊

နန္ဒင်းစိမ်း-၂ကျပ်သာ၊

တို့ကို ရောစပ်၍ ၅ မူးသားခန့် တစ်နာရီခြား၍ (၃)ကြိမ်ဆက် တိုက်ပါ။

ဓာတ်တစ်ခါသက်ပြီး ပျို့အန်မှမရှိဘဲ သက်သာခွင့်ရလာပါမည်။

ထို့နောက် ဆေးနှင့် နန္ဒင်းစိမ်းတို့ကို အကျက်လှော်၍ တစ်မူး သားခန့် နံနက်ခင်းအချိန်မှာစားပါ။

ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေမှန်လာပါမည်။

(တောင်စွန်းသမားတော် ဦးကုလား၏ ကိုယ်တွေ့ကုထုံးမှ)

၂။ နာတာရှည်လေနာပျောက်လိုသော်

နံနက်အိပ်ရာထတိုင် ဆေးကို မန်ကျည်စေ့ခန့် သောက်ပေးပါ။ လေရောဂါ နာတာရှည်ပျောက်၏။

၃။ ဒဏ်ကြောနာပျောက်လိုသော်

ဒဏ်ကြော အတွင်းကြောကို ဆေးကျပ်ထုပ်ထိုးပေးပါလေ။

၄။ မီးယပ်ဓမ္မတာမှန်စေလိုလျှင်

အမျိုးသမီး တစ်ဦးတစ်ယောက်မှာ မီးယပ်ဓမ္မတာနည်းပါးခြင်းကြောင့် သွေးသားများခန်းခြောက်ပြီး ပိန်ရူးရီနဲ့နေလျှင်ထိုအမျိုးသမီးသည် အသာအရေ ခြောက်သွေ့ပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ စာမကောင်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ထိုသို့ဖြစ်လာသောအခါတွင် နံနက်စောစော မျက်နှာသစ်ပြီးသည် နှင့်တစ်ပြိုင်နက် “ဆားစိမ်း” လက်မလောက်ကို မျှိုပြီး ရေတစ်ဖန်ခွက်လောက် အဝသောက်ပေးလိုက်ရပါသည်။

သောက်ခါစတွင် ပျို့ချင်သလိုလို အန်ချင်သလိုလို ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် ၂-ရက်၊ ၃-ရက်မျှ ဆက်သောက်မိလျှင် ဘာမှ မဖြစ်တော့ပါ။

ထိုသို့ နေ့စဉ်သောက်မိခဲ့လျှင်
တစ်လအတွင်းတွင်

ထိုအမျိုးသမီး၏ ရုပ်ရည်သည် ပြောင်လဲစိုပြည်လာပြီး ရောဂါများလည်း တစ်စတစ်စ ပျောက်ကင်းလာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

၅။ သွားရောဂါသမားများ

ဆားကို ညက်အောင်ကြိတ်ပြီး ဗာဒ်သီး အခွံကို ပြာချ၍ ၎င်း ၂ ပါးရောနှော၍ သွားတိုက်ခဲ့သော် သွားတိုက်သွားနာ ကင်းဝေး၏။

ဆာနှင့်တည့်သူများ

ဆားကို “လိုတိုးပိုလျှော့” ဆိုသကဲ့သို့ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားအလိုက် အသုံးချဓာတ်လျှင် ဆားသည် ဆေးတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်-

ဆားလျှော့စားသင့်သူများလည်း ရှိပါသည်။

ထိုသူများမှာ-

- မပြတ်ဝမ်းသွားနေသူများ
- သွေးတိုးရောဂါသမားများ

အနေနှင့် ဆားကို လျှော့စားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆားကို “လိုတိုး ပိုလျှော့” စားပေးဓာတ်ခြင်းကြောင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းလာပါစေလိုမိမယ်။



အစာအိမ်ရောဂါပျောက်စေသော နည်းလမ်းများ

ဘဝကို ရည်မှန်းချက်နှင့် လျှောက်လှမ်းကြသည်။ မျှော်လင့်ချက်တွေ အများကြီး ဆန္ဒတွေအများကြီး ပြည့်ဝဖို့ ကြိုးစားရင် . . .

ဘဝစရိတ်သွားလူသားသည် စားချိန်၊ အိပ်ချိန် မမှန်တော့ပေ။ စားချိန်၊ အိပ်ချိန် မမှန်မုန့် နောက်တွင် ဝေဒနာရောဂါတို့သည်မပင် မဖိတ်မခေါ်ဘဲ အတင့်ရဲစွာ ဝင်ရောက်လာတော့သည်။ ယနေ့ မျက်မှောက်ခေတ်လူသားများတွင် အစာမကြေ၊ အစာအိမ်ရောဂါကို ခံစားရသူများစွာ ရှိနေပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင် အနီအနားမှာ ရှိသော နွယ်မြက်သစ်ပင်ကို အသုံးချ၍ ထိုအစာအိမ်ရောဂါကို အောက်ပါနည်းလမ်းများနှင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ မိတ်ဆွေအား မဝယ်ပါနှင့်တော့။

ဤနည်းလမ်းကို စမ်းသပ်အသုံးပြုကြည့်ပါ။

ဆေးနည်း(၁) - ထမင်းစားရာတွင် ခရောပင်ပေါက်နှုကလေးများကို အတိုအမြုပ်အဖြစ် စားသုံးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဆေးနည်း(၂) - တစ်ကောင်ခန့်ရှိသော ငှက်ပျောပင် အလယ်ပိုင်းကို ဖြတ်ယူပြီးလျှင် ကြံရည်ညှစ်သကဲ့သို့ ညှစ်၍ တစ်ခွက်လျှင် အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်သာသာကို (၂)နာရီခွာတစ်ကြိမ်သောက်ပါ။ (၃)ရက်မြောက်လျှင် သိသိသာသာ တိုးတက်လာနိုင်သည်။ နှစ်လအတွင်း လုံးဝ ရောဂါပျောက်ကင်းချမ်းသာနိုင်သည်။

ဆေးနည်း(၃) - ငှက်ပျောသီးအစိမ်းကို အခွံနှာ၍ နေပူတွင် ခြောက်သွေ့အောင် လှမ်းပြီး မှုန့်အောင်ကြိတ်၊ ယင်းအမှုန့်ကို မုန့်လုပ်၍ နေ့စဉ်စားပေး။ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါနှင့် အစာအိမ်နှင့် ပတ်သက်သမျှ ရောဂါအားလုံး ပျောက်၏။

ဆေးနည်း(၄) - နန္ဒင်းဥကို ပါးပါးလှီး၊ နေရိပ်မှာ ခပ်ထပ်ထပ်လှမ်း၊ တစ်ကြိမ်လျှင် (၃) ပြား၊ တစ်နေ့(၃)ကြိမ် ပျားရည်နှင့်သောက် မုချပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ဆေးနည်းပင်ဖြစ်သည်။

ဆေးနည်း(၅) - ဆန်လွတ်နန္ဒင်းကို ပျားရည်နှင့်တော၊ ဆီးစေ့ခန့်လုံး၊ တစ်နေ့(၃)လုံး (၃)ကြိမ်သောက်၊ အစာအိမ်အနာပျောက်၏။

ဆေးနည်း (၆) - တောကြက်မောက်ဆားကို ရွှေ့ကြီးခန့် တစ်နွေ (၂)ကြိမ်သောက်ပါ။

(က) ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း

- ၁။ ကြေကျက်ခဲသော အစာစားသုံးခြင်း။
- ၂။ အဆီအဆိမ့်များသော အစာများကိုစားခြင်း။
- ၃။ ပထမအစာမကြေမီ နောက်ထပ်အစာကို စားသုံးခြင်း။
- ၄။ အချိန်မဲ့ အခါမဲ့ အစာစားတတ်ခြင်း။
- ၅။ ရံခါ အနည်းငယ်စား၍ ရံခါများစွာ စားသုံးခြင်း။
- ၆။ ဝမ်းမီးအားနည်းခြင်း။

(ခ) ရောဂါလက္ခဏာ

- ၁။ အစာမကြေကျက်ခြင်း။
- ၂။ လေချဉ်တက်ခြင်း၊ စားချဉ်ပြန်ခြင်း။
- ၃။ ပျို့အန်ခြင်း။
- ၄။ အစာဝမ်းသက်ခြင်း။
- ၅။ ရင်ခေါင်း၊ နံဘေး၊ ဆီးစပ်တို့မှ ထိုးအောင့်ခြင်း။
- ၆။ အစာကို အလိုမရှိခြင်း။
- ၇။ ခြေဖျား၊ လက်ဖျားများအေးခြင်း။
- ၈။ လျှာများထူ၍ ဖြူနေခြင်း။
- ၉။ မောပန်းခြင်း စသော လက္ခဏာများကို တွေ့ရမည်။

(ဂ) ပြုစုကုသနည်း

အထက်ပါ လက္ခဏာများ တွေ့ရှိလျှင် . . .

၁။ အစာကိုဖြတ်ပါ။

၂။ အစာအိမ်အတွင်း၌ အစာများခိုအောင်းနေပါက အန်အောင် ပြုလုပ်ပါ။

၃။ ပူ၊ စပ်၊ ချဉ်၊ ငန်၊ ခါးသော ဆေးအစာတို့ကို တိုက်ကျွေးပါ။

၄။ သံပရာရည် (၂) ဇွန်နှင့် ဆားတစ်မတ်သားရောစပ်၍ တိုက်ပါ။

၅။ သံပရာ ရည် (၁) ဇွန်၊ ထန်းလျက်တစ်ကျပ်သား၊ ရေနွေးပူပူ (၅) ကျပ်သားနှင့် ရောစပ်၍လည်းကောင်း၊ ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်တွင် သံပရာအနည်းငယ်စပ်၍လည်းကောင်း တိုက်ပါ။

၆။ ဝမ်းနှုတ်ပေးပါ။

၇။ တိုင်ရင်ဆေး (၂၉) (သဗ္ဗဇေယျ) ဆေးကြီးတစ်ကျပ်သားလျှင် သကြား (၈) ကျပ်သား ရောစပ်ပြီး အစာမစားမီ အစာစားပြီး ဇွန်းငယ်တစ်ဇွန်း ရေနွေးနှင့်တိုက်ပါ။



ပျားရည်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပျားရည်ကို မြတ်နိုးကြသည်။ ပျားရည်သည်လွန်စွာမှ ဆေးဖက်ဝင်သည်ကို လူတိုင်းသိကြသည်။ ပျားရည်ဝယ်ယူရာတွင် ပျားရည်စစ်စစ်ကိုသာ ဝယ်ယူလိုကြသည်။ တစ်ခါက ပျားရည်ဝယ်ယူမှုနှင့်ပတ်သက်သော စကားတစ်ခုကြားဖူးသည်။ ပျားရည်ရောက်သော အဖိုးကြီးအား ပျားရည်ဝယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်က “အဘ ပျားရည်စစ်ရဲ့လား” ဟုမေး၏ ။

ပျားရည်ရောင်းသော အဖိုးကြီးက-

“မင်းအဘနဲ့တွေ့ရတာ သိကြားနဲ့တွေ့ရတယ်မှတ်” လို့ပြန်ဆိုသတဲ့။ သူ့ပျားရည်စစ်စစ်ပဲပေါ့။ ပျားရည်တွင် သကြား၊ သကာစသည်ဖြင့် ရောနှောရောင်းတတ်ကြသည် မဟုတ်ပါလော့။

ပျားရည်သည် သကြားဓာတ်ကဲသော အရည်ဖြစ်သည်။

သို့သော် ပျားရည်သည် သကြား၊ ကြံသကာ၊ ထန်၊ လျက်တို့နှင့် မတူသောအချက်များ ရှိ၏ ။

ပျားရည်သည်ချိုသော်လည်း အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်အူမတို့ကို
ဘေးမဖြစ်။ ပျားရည်သည် အလွယ်တကူသွေးထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်
သည်။ ပျားရည်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကလိုအပ်သော အင်အားကိုအမြန်
ဖြည့်သွင်းပေးနိုင်သည်။

ပျားရည်သည် ဝမ်းကိုမှန်စေသည်။

စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေသည်။

ပျားရည်သည် ကျောက်ကပ်ကို သကြားကဲ့သို့ အန္တရာယ်မပြုဟု
ဆေးပညာရှင်များက ဆိုသည်။

ကလေးများကို မိခင်နို့မတိုက်နိုင်ပါက လက်ဖက်ရည်နှင့် နို့ဆီရိုး
ရိုးတိုက်ခြင်း၊ သကြားရည်တိုက်ခြင်းထက် ပျားရည်ကို တိုက်ခြင်းက
ပို၍ အာဟာရဖြစ်စေနိုင်သည်ကို သုတေသနပြုချက်များအရ သိရပေ
သည်။

ရှင်သီဝလီနှင့်ပျားရည်

ကျွန်ုပ်တို့ဗုဒ္ဓဘာသာများသည် ရှင်သီဝလီဆိုသည်နှင့် လာဘ်လာ
ဘအရာတွင် အတုမရှိ ဧတင်္ဂရသော ရဟန္တာကြီးပါလားဆိုတာလူ
တိုင်းအသိပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့လည်း ဆရာသမားများက ရှင်သီဝ
လီဂါထာသင်ပေးသည်။ ထိုဂါထာကို ရွတ်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်သည်
သိသိသာသာ လာဘ်လာဘများရခဲ့ဖူးပါသည်။ ထိုရှင်သီဝလီဂါထာမှာ
အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

ရှင်သီဝလိလာဘ်ရွှင်ဂါထာတော်

သီဝလိစ မဟာထေရော၊
 ဒေဝမနုဿ ပူဇိတော၊
 လာဘာတ္တာရ ဌာနေသု၊
 အဂ္ဂပတ္တော မဟာလာဘော၊
 သောစ မံ အနုပါလေတု၊
 လာဘ် မေ ဒေတု သဗ္ဗဒါ။

ဒေဝမနုဿပူဇိတော=လူနတ်အများကို ညွှတ်တွာလေးမြတ်ပူဇော်အပ်သော။ သီဝလိ=အရှင် သီဝလိအမည်ရှိသော၊ မဟာထေရောစ၊ ရဟန္တာအရှင်မြတ်ကြီးသည်ကား၊ လာဘာသတ္တာရဌာနေသု= လာဘ်ပူဇော်သကာလွန်စွာများမြတ်သော အရာတို့၌၊ အဂ္ဂပတ္တော= သူသာလျှင် အမြတ်ဆုံးဟု။ ရွှင်ပြုံးကြည်သာ မဟာသာဝကစာရင်ဝင် မိန့်ခွန်တော်ဆင့်ခဲ့သည့် အရှင်မြတ်တစ်ပါး ဖြစ်တော်မူ၏။ မဟာလာဘော= လာဘာပေါင်းများစွာမင်္ဂလာကို ကောင်းစွာရရှိတော်မူပါပေ၏။ သောစ= ထိုရှင်သီဝလိမထေရ်မြတ်ကြီးသည်၊ မံ=အကျွန်ုပ်ကို၊ အနုပါ လေတု= အစဉ်မကွာ စောင့်ရှောက်တော်မူပါစေသတည်း။ သဗ္ဗဒါ= အခါခပ်သိမ်း၊ မေ=အကျွန်ုပ်အား၊ လာဘ်= လာဘ်ကောင်းမင်္ဂလာအဖြာဖြာကို၊ ဒေတု=ပေးသနားတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။ ။

ရှင်သီဝလိရဟန္တာ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် ဤကဲ့သို့ လာဘ်လာဘအရာတွင် ဧတဒဂ်ရရသည်မှာ ရှေးလွန်လေပြီသော ဝိပဿီမြတ်စွာ ဘုရားလက်ထက်တော်မှ ဒါန၏ အကျိုးဆက်ကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ဝိပဿီမြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်၌ ဗန္ဓုမတီနေပြည်

တော်သို့ ဝိပဿီဘုရားအမှုပြုကုန်သော သံဃာတော်တစ်သိန်း ရှစ်သောင်း ခြောက်ထောင်တို့ ကြွရောက်လာခဲ့ကြသည်။ ထိုအခါ မင်းနှင့်ပြည်သူတို့သည် တစ်ရက်စီ သဒ္ဒါခြင်းပြိုင်လို့ ဒါနခြင်း ယှဉ်ပြိုင်ကာ ဘုရားအစရှိသော သံဃာတော်များကို အပြိုင်အဆိုင် ဆွမ်းလှုပ်ကျွေးမှုကို ပြုကြလေသည်။

ထိုအခါတွင် ရှင်သီဝလီအလောင်းတော်သည် ကျေးတော်သား တစ်ဦးဖြစ်ပြီး မြို့သို့လက်ဆောင်ပေးရန် ပျားအုံကြီးကိုထမ်း၍ လာခဲ့ သည်။ ထိုပျားအုံကို ဒါနပြုလိုကြသောသူများက တစ်ကျပ်စတင် ပေးပြီးဝယ်ရာ ကျပ်တစ်ထောင်သို့ရောက်ခဲ့သည်။ အရောင်းအဝယ် ကမဖြစ်။ နောက်ဆုံး ၊ ရှင်သီဝလီ အလောင်းအလျာက အကြောင်းကိုစုံစမ်းသောအခါ ဝိပဿီမြတ်စွာဘုရားအမှုထာသော သံဃာတော်များကို ပျားရည်ဆွမ်းကပ်လှူရန်ဖြစ်ကြောင်း သိရသဖြင့် တစ်ပြားတစ်ကျပ်မှမယူဘဲ ပျားအုံကြီးကို ပေးလှူခဲ့လေသည်။

ရှင်သီဝလီလောင်းလျာသည် ဘုရားအမှုရှိသော် သံဃာတော်များ အား လှူဒါန်းဆက်ကပ်သည်။ ဘုရားနှင့်သံဃာတော်များကိုလည်း လှူလှိုမကုန်၊ လှူအများပါစာသော်လည်း မကုန်နိုင်ပါ။

ပျားရည်လှူတဲ့အလှူကို ဘုရားအမှုရှိတဲ့ သံဃာတော်များ ဘုဉ်ပေးလှိုမကုန်နိုင်သော အခြင်းအရာကိုမြင်ရသော အလှူရှင်သည် လွန်စွာ ရွှင်ပျသော သောမနဿ စေတနာမဟာကုသိုလ်၏ အကျိုး ရရှိလေတော့သည်။

လာက်လာဘ အလွန်ပေါ၏။ ကျော်စောလှကော်မူသော ရှင်သီဝ
လီရဟန္တာသည် နောက်ဆုံးပျားရည်လှူခဲ့တဲ့ အကျိုးဆက်ကြောင့်
တန်ခိုးထွက်ပေါ်လာသည်။

ပျားရည်သည် ရိုးရိုးအာဟာရအဖြစ်မျှမက ဆေးဖက်ဝင်သဖြင့်
ဆေးလှူခြင်းအကျိုး၊ ဇီဝိတဒါနအကျိုးပါပါဝင်သဖြင့် လွန်စွာထူး
မြတ်၍ လွန်စွာအစွမ်းထက်ကြောင်း တင်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပျားရည်အမျိုးမျိုး အာနိသင်အထွေထွေ

ပျားရည်သည် ပန်းကို အမှီပြု၍ဖြစ်သည်။ လောက၌ ပန်းအမျိုး
မျိုးပွင့်ကြကုန်သည်။ ပျားတို့သည်လည်း အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးရှိ
ကြကုန်သည်။ ပန်းအမျိုးမျိုးတို့မှ ဝတ်ရည်ကို ပျားအမျိုးမျိုးတို့က
စုပ်ယူကြသဖြင့်လည်း အမျိုးမျိုးအစားစားသော ပျားရည်တို့ဖြစ်လာ
ကြသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ပျားရည်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိ အကျိုးအာနိသင်
တို့သည် သီးသီးသန့်သန့် ဖြစ်လာကြပါသည်။

မြန်မာဆေးကျမ်းများ အလိုအားဖြင့်

ပျားရည်သည် ရှိ၏။ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ အဆီမရှိ။ ကျေလွယ်၏။
အေး၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ အနည်းငယ်စားလျှင်
ဝမ်းချုပ်၏။ ဝအောင်စားလျှင် ဝမ်းပျော့ပျောင်းသွား၏။ လူကိုပိန်စေ
တတ်၏။ အသံကိုကောင်းစေတတ်၏။ မျက်စိနှင့်သင့်၏။ ပေါက်

သောအမာကို သုတ်သင်စေတတ်၏။ အရွယ်ကိုပျိုးစေတတ်၏။ သွေး
 လေ၊ အရသာတို့သွားရာလမ်းကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းစေတတ်၏။
 နှလုံးကို နှစ်သက်စေတတ်၏။ လွန်စွာကြည်လင်ခြင်းကို ပြုစေ
 တတ်၏။ အဆင်းကို ကောင်းစေတတ်၏။ ဉာဏ်ပညာကို
 ပွားစေတတ်၏။ သုက်ကိုပွားစေတတ်၏။ ခံတွင်းကို ရှင်းစေတတ်
 ၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ နူနာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊
 သွေးသည်းခြေ၊ သလိပ်၊ မေဟနာ၊ မောပန်းနာ၊ ပိုးနာ၊ အဆီအခဲနာ၊
 ရေငတ်သောနာ၊ အော့နာ၊ ပန်းနာ၊ ရှုယိုက်သောအနာ၊ ဝမ်းသွန်
 ဝမ်းပျက်အနာ၊ ဝမ်းချုပ်သောအနာ၊ ကိုယ်ပူနာ၊ ထိခိုက်ရှုသောအနာ၊
 ဓာတ်အားကုန်ခန်းသောအနာတို့ကို နိုင်၏။ စဉ်းငယ်လေးကို ပျက်စေ
 တတ်၏။ အရိုးကျိုးကိုဆက်တတ်၏။ မေထုန်ကို များစွာမှီဝဲစေနိုင်
 ၏။ အားကိုးဖြစ်စေတတ်၏။ အဆိပ်ကိုနိုင်စေ၏ ဟု ဖွင့်ဆိုပါသည်။

ပျားရည်တို့ကို သရုပ်ခွဲကြည့်ရာတွင်-

- (၁) ပျားကြီးရည်
- (၂) ယင်ပျားငယ်
- (၃) ယင်ပျားလတ်
- (၄) သစ်ခေါင်းပျား
- (၅) ပန်းရက်ရည်
- (၆) ပန်းသင်းပျား
- (၇) မြေပျား
- (၈) ထီးအုပျား

(၉) အရွှာပျာ.တို့ကို ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ထိုပျာ.တို့သည် အရောင်အရသာ ကွဲပြားသွားသည်နှင့်အညီ အာနိသင်မှာလည်း ကွဲပြားပါသည်။

(၁) ပျာ.ကြီး.ရည်

ကြောင်ကျား.သောအဆင်းရှိသည် ပျာ.ကောင်ကြီး.မျိုးသည် ‘မက္ခိတ’မည်၏။ ပျာ.ရည်ကြီးသည် နှမ်း.ဆီနှင့်တူ၏။ ပျာ.ရည်မျိုး တို့ထဲတွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

မျက်စိနာနှင့် သင့်၏။ ကြေလွယ်၏။ အား.ကုန်ခမ်းခြင်း၊ မြင်. သရိုက်နာ၊ ထိခိုက်ရှနာ၊ ရောင်း.ဆိုး.နာ၊ ကုတ်ယို.နာတို့ကိုနိုင်၏။

(၂) ယင်ပျာ.ငယ်

ပျာ.တို့တွင်အသေးဆုံးပျာ.မျိုးဖြစ်၍ရခွဲ’မည်၏။ ညှိပြာသော အဆင်း .ရှိသည်။ ပျာ.ကြီး.ရည်ထက်ပျစ်သည်။

အေးလွယ်သည်။ လူကို ပိန်စေသည်။

(၃) ယင်ပျာ.လတ်

ရာဇဝဏ္ဏဘကျမ်းအလိုအရ ယင်ပျာ.လတ်သည် ‘မက္ခိတ’မည်၏။ ယင်ပျာ.ငယ်ထက် ကြေလွယ်သည်။

ဆီအဆင်း.နှင့်တူသည်။ ထူး. မြတ်သည်။

(၄) သစ်ခေါင်.ပျာ.

ဘာဝပ္ပကာသကျမ်းအဆိုအရ သစ်ခေါင်.များသည် ‘ပုတ္တိတ’မည် ၏။ အချို၊ အချဉ်၊ အခါ.’ဟူ၍ (၃)မျိုးရှိသည်။ အဆီမရှိ၊ ပူသည်။

သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေတို့ကို ပျက်စေတတ်သည်။ ကိုယ်ပူနာကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ဆီးအောင့်နာကို နိုင်သည်။ အိုင်းအနာကို ခြောက်သွေ့ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။

(၅) ပန်းရက်ရည်

ဘာဝပွကာသကျမ်းအဆိုအရ ပန်းပွင့်တို့မှ ချိုသော ပန်းရက် ရည်တို့သည် ယိုစီး၍ကျသဖြင့် သစ်ရွက်များပေါ်၌ တင်ရှိနေကြ ကုန်သည်။ ၎င်းသည် ပျားတို့ပြုလုပ်၍ဖြစ်သော အရည်ချို မဟုတ်။ ပန်းပွင့်မှ အလိုလိုယိုစီး၍ကျသော ပန်းရက်ရည်ဖြစ်သည်။ ထိုပန်းရက် ရည်ကို ‘ဒါလ’ဟုခေါ်တွင်သည်။ ချို၊ ချဉ်၊ ဖန်အရသာ ရှိသည်။ ကြေလွယ်သည်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။ သလိပ်ကို နိုင်သည်။ အဆီမရှိ၊ နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်သည်။ အော့အန်သော အနာကို နိုင်သည်။

(၆) ပန်းသင်ပျား

ပိတုန်းနှင့်တူ၍ ပိတုန်းအောက်ငယ်သော ပျားမျိုးဖြစ်ပြီး ‘ဘမရ’ မည်သည်။ ထိုပျားကောင်တို့ကြောင့်ဖြစ်သော ပျားရည်သည် အညစ်အကြေးကင်းသည်။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည်။ ဖန်သားကဲ့သို့ ဖြူသည်။ ထောပတ်ကဲ့သို့ ပျစ်သည်။

တရုတ်ပြည်တွင် များစွာဖြစ်ထွန်း၍ တရုတ်ပျားဟုလည်း ခေါ်သည်။ မြန်မာပြည် ကောင်ဂူနယ်တွင်ရှိသည်။ ကြေခဲသည်။

အလွန်အေးသည်။ ပျစ်ချွဲသည်။ အကြောတို့ကို လေ့လပ်စေတတ်သည်။ ဆီးကိုချုပ်စေတတ်သည်။

(၇) မြေပျာ

ညှိဝါသော အဆင်ရှိ၍ အလွန်သေ့ငယ်သော ပျားကောင်ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် ကောင်ပို့ခေါင်းများ၌ အုံပြုလုပ်နေတတ်ကြသည်။

(၈) ထီးအုံပျား

ဝါကြောင်သောအဆင်ရှိ၍ များသောအားဖြင့် ဟိမဝန္တာကောင်၌သာ ရှိတတ်သည်။ ရံဖန်ရံခါသာ အခြားသော တောကြီးများ၌ ကျရောက်တတ်သည်။ ထီးနှင့်တူသော ပျားအုံရှိသည်။ ‘အတ္တ’မည်သော ပျားမျိုးဖြစ်သည်။ ပျားရည်သည် ဝါကြောင်အဆင်ရှိသည်။ ပျစ်ချွဲသည်။ ကြေခဲသည်။ ပိုးနာ၊ ဆီးလွန်နာ၊ စိတ်ပျံ့လွင့်နာ၊ ရေငတ်နာ၊ မူးဝေနာ၊ အဆိပ်သင့်နာတို့ကို နိုင်သည်။ အခြားသော ပျားရည်များထက် လူကို ဝစေတတ်သည်။

(၉) အရွှေပျား

ဝါသောအဆင်၊ ထက်သောနှုတ်သီးရှိ ပိတုန်းနှင့်တူသော ပျားကောင်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိုပျားသည် ‘အရွှေ’မည်သည်။ ပျားရည်သည်

မျက်စိနှင့်သင့်သည်။ စဉ်းငယ်ဖန်သည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေ
ကိုနှိုင်သည်။ အားကိုဖြစ်စေတတ်သည်။

ပျာ့ရည်သည် ဆေးဖက်ဝင်ပါ၏။

သို့သော် အခြေအနေအလျောက် မသုံးသင့်သော ပျာ့ရည်တို့
လည်း ရှိသည်ကို သတိပြုရန်လိုပေသည်။

အသက် ၄၀ ကျော်သူတို့အတွက် ပျာ့ရည်နှင့်ပတ်သက်သော
ဆိုရိုးတစ်ခုသည် လွန်စွာထင်ရှားသည်။

ထိုဆိုရိုးကား အခြားမဟုတ်-

‘ဆင်စီးပြီး ဘုံတီး၍ ပန်းတစ်ရာ ပန်ပါလော့’ ဟူသော စကားပင်
ဖြစ်သည်။

အဓိပ္ပာယ်မှာ-

ဆင်- ဆင်တုံးမနွယ်

ဘုံ- ဘုမ္မရာဇာ

ပန်းတစ်ရာ- ပျာ့ရည်

ဆင်တုံးမနွယ်နှင့် ဘုမ္မရာဇာတို့ကို မူလဓာတ်မပျက်အောင်
အခြောက်လှန်း၍ အညီအမျှ အမှုန့်ပြုပြီး ပျာ့ရည်ဖြင့်ရောကာ
နွေစဉ်သင့်တော်ရုံစားသွားပါက-

ရောဂါလည်းကင်းသည်။

အင်အားကိုလည်း တိုးပွားစေသည်။

ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်းကိုပြုပြင်နိုင်သော ပျာ့ရည်

လူသည် ဆူလျှင် ကျုံ့အောင်လုပ်ဖို့လိုသည်။

ပိန်လျှင်လည်း ပကတိပိန်မဟုတ်၊ ရောဂါပိန်ပိန်နေလျှင် ဝအောင်
လုပ်ဖို့လိုပါသည်။

ဝသောသူပိန်စေရန်

(၁) နံနက်စောစော ပျားရည်နှင့်ရေသောက်ပါ။ ဝသောသူကို ပိန်စေပါသည်။

အခိုးလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့စေရန်အတွက် အခိုးပိတ်ပိတ်သွားရာမှ လူဝ၊ ဝလာဏတ်၏။ ပျားရည်နှင့် ရေရောသောက်မှုက အခိုးလမ်းကြောင်းဖြောင့်၍ ဝရာမှ ပိန်လာမည်ဖြစ်သည်။

(၂) ပိန်သောသူဝစေလိုမှု

အကြံမထုတ်နှင့်
ပျော်ပျော်နေ
တင်၊ ကိမ်အောင်စား
အိပ်အိပ်ပေးဟူ၍ဖြစ်သည်။

အခိုးအလေအလွင့်မရှိအောင် စုထားနိုင်လျှင် ပိန်ရာမှ ငါစိတ်ဝင်
ဝလာပြန်သည်။



အမျိုးသမီးနှင့်ဇော်ဂျီတောင်ငှေ့

အမျိုးသမီးများသည် အိမ်၏ အလှကျက်သရေကို ဖော်ကျူးမွမ်းမံသူများဖြစ်သည်။ အိမ်၏ အလှတရားသည် အိမ်တစ်အိမ်ရှိ ဘုရားခန်းတွင် အဓိကကျသည်ဟုဆိုက မှာမည်မထင်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာအမျိုးသမီးတို့သည် နံနက်တွဲ ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆွမ်းကပ်လှူခြင်းအမှုကို ပြုခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ကြသည်။ ပန်းတို့သည် စိတ်၏ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုကို ပေးသည်မှာ သေချာသည်။ ဘုရားစင်တွင် ထိုးထားမှုသည်ပင် အိမ်၏ကျက်သရေဆောင် အလှတရားကြီးဟုဆိုက ဆိုနိုင်သည်။

ပန်းစင်တွင် ပန်းကို အမျိုးမျိုးထိုးကြသည်။ မေမြို့ပန်း၊ သစ္စာပန်း၊ ပန်းတိမ်မနိုင်၊ ရွှေပန်း၊ ငွေပန်း၊ ရွက်လှ၊ စီးပွားတို့၊ မယ်တော်ကြီးဂမုန်း စသည်ဖြင့် စုံလှသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဇော်ဂျီတောင်ငှေ့ကိုလည်း ထိုးတတ်ကြပြန်သည်။

ဇော်ဂျီတောင်တော့ကို ဘုရားလှူစရာ တစ်ခုသာ သိမှုအပြင်
ဆေးဖက်ဝင် သစ်ပင်အဖြစ် သိခြင်းအားဖြင့် ပန်းလှူလေ့ရှိသော
အမျိုးသမီးသည် ဇော်ဂျီတောင်တော့က မိန်းမအလှ ဆေးတစ်ပါးအဖြစ်
မြင်လာမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

ဇော်ဂျီတောင်တော့ဆိုတာ

အပင်။ ပင်ပျော့ ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။အမြင့်ပေဝ-ခန့် အထိ
မြင့်သည်။ တက်အကိုင်းအခက်ဖြာခြင်းမရှိ။ ပင်လုံးထီး
တည်းဖြစ်၏။ ပင်စည်လုံးပေါ်တွင် အရွက်ရာ အမာရွက်
ကလေးများရှိ၏။ (ပင်စည်လုံးသည် တောင်တော့နှင့်
သဏ္ဍာန်တူ၏။)

အရွက်။ ပင်စည်အားလုံးပတ်၍ ထွက်၏။ ရှည်မျောမျောလှံစွပ်
ပုံသဏ္ဍာန်ရှိ၍ ရွက်ထိပ်ချွန်ပြီး ရွက်ရင်းသို့ သွယ်သွား၏။
အလျားတစ်ထောင်ခန့်ရှိ၏။ ရွက်ညှာရင်းသည် ပင်စည်ကို
ကုပ်ပတ်ထား၏။ ရွက်ညှာနှင့်တကွ အရွက် အထက်
အောက် မျက်နှာပြင်နှစ်ဘက်လုံး နုစဉ် အနီရင့်ရောင်
ရှိ၍ ရင့်လျှင်နီညိုရောင် နှင့် စိမ်းမှိုင်းမှိုင်းရောင် ရောစပ်
နေ၏။ ရွက်နားအနီရောင်ရှိ၏။ ရွက်ပြားချောမွေ့၍
အနည်းငယ်မာ၏။ ရွက်နားချော၍ လှိုင်းအနည်းငယ်ရှိ၏။
ရွက်သည်ကြောထင်ရှား၏။ သန်မာသည်။

အပွင့်။ အပင်ထိပ်မှ ပွင့်တံထွက်၍ပွင့်၏။ အပွင့်သေးငယ်၍ နီညိုရောင် ရှိ၏။

အမြစ်။ ရေသောက်မြစ်ရှည်လျား၍ ယင်းဘေးမှ မြစ်မွှာလေး ဖြာထွက်၏။

ရှားပါးသော သစ်ပင်မျိုးမဟုတ်ပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းလုံး အနှံ့အပြားပေါက်ရောက်တတ်သည်။ သဘာဝပေါက်ပင်မျိုးတွင် ပါဝင်သည်။ အချို့က ဘုရားညောင်ရေပန်းထိုးရန် အတွက်လည်းကောင်း၊ အလှအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ခြံဝင်းများတွင်လည်း စိုက်ပျိုးတတ်၏။

ဇော်ဂျီတောင်စွေးကို မြန်မာအမည်အားဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သကဲ့သို့ အင်္ဂလိပ်အမည်အားဖြင့် **Drayons Blood: Boundary Mark.** ဟုခေါ်ဝေါ်သည်။

ရုက္ခဗေဒအမည်အားဖြင့် **Corelylime terminalis hunth** ဟု ခေါ်သည်။ မျိုးရင်းအားဖြင့် နှင်းပန်းမျိုးရင်း (**Liliaceae**) တွင်ပါဝင်သည်။ ဤမျှဆိုလျှင် ဇော်ဂျီတောင်စွေးပင်ကို သိပြီ။

အမျိုးသမီးနှင့် ဇော်ဂျီတောင်စွေးဆေး

အမျိုးသမီးများတွင် တစ်လတစ်ကြိမ်ပေါ်သော မီးယပ်သွေးသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍ၌ ပါဝင်သည်။ ထိုတစ်လတစ်ကြိမ်ပေးသော ရာသီသွေးကိုအကြောင်းပြု၍ ကျန်းမာခြင်း၊ မကျန်းမာခြင်း၊ အသားအရေစိုပြေလှပခြင်း၊ ပိန်ခြောက်ခြင်း၊ ဝဖြူတင့်တယ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်တတ်ချေသည်ကို အမျိုးသမီးတိုင်း အသိပင်ဖြစ်သည်။

မီးယပ်ထိန်ခြင်း၊ မမှန်ခြင်းကိုအချို့ဖြစ်တတ်သည်။ မီးယပ်သွေးအားနည်းသဖြင့် အနည်းငယ်သာပေါ်ခြင်း၊ တစ်ရက် နှစ်ရက်ပျောက်သွားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းမှာ ဥဏှအကြောင်းခံကြောင့် ဖြစ်သည်။

အချို့ကျပြန်တော့ သီတကြောင့်ပင်သည်များရှိ၏။ ပေါ်မည့်ရက်တွင် မပေါ်ခြင်း၊ လလွန်၍သွားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

အချို့မီးယပ်သွေးဆုံးရောဂါ ခံစားရသူများရှိ၏။ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ညောင်းညာခြင်း၊ စာမဝင်အိပ်မပျော်နှင့် တစ်ရှောင်ရှောင်ဖြစ်နေတတ်မှုပင် ဖြစ်၏။ ဇော်ဂျီတောင်ဈေးပင်သည် အမျိုးသမီးတို့အတွက် အလှဆေးပင်တစ်ပါးဟု ဆိုချင်သည်။ “မသိသူကျော်သွား၊ သိသူဖော်စား” ဆိုသော စကားအတိုင်းပင် အနီအနားရှိဆေးပင်ကို သိသူနည်းလှသည်။ ဇော်ဂျီတောင်ဈေးကား အမျိုးသမီးမီးယပ်နှင့် ပတ်သက်၍ ကောင်းသည်။

၁။ မီးယပ်မပေါ်သော်

အမျိုးသမီးများ မီးယပ်မပေါ်သော် ဇော်ဂျီတောင်ဈေး ပဉ္စငါးပါးကို သကြားနှင့် ကျိုသောက်က မီးယပ်ပေါ်စေ၏။

၂။ အမျိုးသမီးကြီးများ သွေးဆုံးရောဂါ

- (၁) ချင်း၊ ထန်းလျက်ရည်
- (၂) ဇော်ဂျီတောင်ဈေးကြိတ်ညစ်ရေတို့ကို ဆာတူရောစပ်၍ နေ့စဉ် သောက်သော် အမျိုးသမီးများ သွေးသားမှန်ကန်၍ လှပစေ၏။

အမောလည်းခံနိုင်၏။ အမျိုးသမီးကြီးများ သွေးဆုံးရောဂါကိုလည်း
ပျောက်စေ၏။

ဇော်ဂျီကောင်စေ့နှင့် မြန်မာဆေးကျမ်းအလို မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ

ဇော်ဂျီကောင်စေ့သည်-

- အရသာဖန်၏။ အေး၏။
- သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ သွေးလျှံ၊ သွေးသွန်နာကို နိုင်၏။
- သည်းခြေဒေါသအပူကို လွန်စွာ ငြိမ်းစေနိုင်၏ဟု ဖွင့်ဆိုထား
သည်ကို တွေ့ရသည်။

သွေးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ

- အရွက်ကို ရေနှင့်ကျိုသောက်ကာ သွေးအန်သွေးကျ သွေးလွန်
ရောဂါပျောက်၏။
- အမြစ်ကို သွေး၍ ရှူလျှင် ထိပ်ကပ်နာနှင့် နှာခေါင်းသွေးလျှံ၊
သွေးကျခြင်းများပျောက်၏။

ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ

- ရွက်နုများကို ပါ ပါလှီး၍ သုတ်စားတို့စားလျှင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ
ပျောက်၏။ ဝမ်းကို ကောင်းစေ၏။
- သကြားနှင့် ကျိုသောက်သော် ဝမ်းကောင်းစေမှန်စေ၏။

ထန်လျက်နှင့်ကျိုသောက်သော်

- အူရောင်ရောဂါ အသည်းရောဂါတို့ ပျောက်၏။
- အမြစ်ကို ပြုတ်သောက်က ဝမ်းကောင်စေ၏။

အဆုတ်နာနှင့် ရင်ဘတ်နာ

- ဇော်ဂျီတောင်ဌေး ပဉ္စဝါးပါးပြုတ်ရည်ကို သကြား၊ ကန်စွန်းရွက် ပြုတ်ရည်နှင့်ဖျော်စပ်၍နေ့စဉ်သောက်သော် အဆုတ်နာပျောက်၏။
- ဇော်ဂျီတောင်ဌေးရွက်ကို နွားနို့နှင့်ပြုတ်သောက်ပါက ရင်ဘတ်နာ ရောဂါပျောက်၏။

ဝဲစိုဝဲခြောက်နာ

- အမြစ်ကို သွေးလိမ်းသော် ဝဲစိုဝဲခြောက်နာ၊ ပေါင်ခြံကွဲနာနှင့် အခြားအနာအဆာများ ပျောက်၏။
- ဇော်ဂျီတောင်ဌေးကော၊ ဘုရားပန်းထိုးရန်သာမဟုတ်၊ မိမိ၏ ကျန်းမာမှုများကို ကောင်းစေနိုင်သော မိမိအနီးမှ ဆေးဖက်ဝင် သစ်ပင် ဖြစ်ကြောင်း သိစေအပ်ပါသည်။



ကျန်းမာရေးအတွက် ယတြာ

တစ်ခါတစ်ရံ ခေတ်အမီဆုံး ဆေးဝါးတွေ နိုင်ငံခြားပြန် သမားတော်ကြီးတွေနဲ့ ကုသပေးမယ့် မထူးခြားတာမျိုးတွေ ကြိုလာတဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာတွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် “ယတြာ” ပြုတတ်ကြပါတယ်။

ယတြာကို ရသေ့စိတ်ဖြေသဘောမျှ သဘောထားလို့ မရပါဘူး။ အခါများစွာ ပွဲတွေ့လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့ပြီးသူတိုင်း အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် အစွမ်းထက်လှတာကို တွေ့ရှိလက်ခံထားကြပါတယ်။ ဘာပဲပြောပြော မြန်မာဟာ မြန်မာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ခေတ်မီသူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရှေးရိုးလမ်းဟောင်းအတိုင်း လျှောက်နေသူပဲဖြစ်ဖြစ် မြန်မာပြည်မှာ မြန်မာတွေဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လာ

တဲ့ အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြိုတဲ့အခါ ယတြာကို မမေ့ကြပါဘူး။
ယတြာပြုကြတာဟာလည်း ယနေ့ သိပ္ပံကွန်ပျူတာခေတ်ကြီးအထိ
တိုင်အောင်ပါပဲ။

ဒါဟာလည်း စိတ်အစွဲအလမ်းကြောင့် သက်သက်တော့ မဟုတ်
ပါဘူး။ ယတြာ ဓာတ်ပညာရဲ့ ထူးခြားဆန်းကြယ်တဲ့အကျိုးအာနိသင်
ကို ခံစားဖူးတာတဲ့ အတွေ့အကြုံကြောင့် မြန်မာ့ဆေးပညာမှာ
ယတြာဟာ ဒွန်တွဲပါဝင်နေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်စားပစ်ခြင်း

လူတစ်ယောက် နာဖျားတာ ရက်လရှည်ကြာလာတဲ့အခါ လူနာရှင်
ဟာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေ ဖြစ်လာကြတာ ခေမ္မတာပါပဲ။

အဲဒီတော့ ဘာလုပ်သလဲ။ ယတြာပြုတာပေါ့။ အဲဒီယတြာကတော့
... ဂျုံနဲ့ လူရုပ်ကလေးတစ်ရုပ်ကို ပြုလုပ်ပြီး အဲဒီအရုပ်ရဲ့ခေါင်းမှာ
လူနာရဲ့ဆံပင်၊ ဂျုံရုပ်ရဲ့လက်မှာ လူနာရဲ့လက်သည်း၊ ဂျုံရုပ်ရဲ့ခြေမှာ
လူနာရဲ့ခြေသည်း စတာတွေကိုထားပြီး မွေးနေ့ညမှာ လူနာနဲ့ အဲဒီ
ဂျုံရုပ်ကို အတူထားအိပ်စေပါတယ်။ နောက်နေ့ကျတော့ အဲဒီ
ကိုယ်စားအရုပ်ကို လူနာရဲ့ မွေးနံအရ ဘုမ္မိအရပ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တချို့
မြေမှာမြှုပ်လို့၊ တချို့က ရေမှာမျှောလို့၊ တချို့ကျတော့ သင်္ချိုင်းမှာ
စွန့်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်စားစွန့်ပစ်ကြပါတယ်။

အဲဒီလိုပစ်တဲ့အခါ “ကိုယ်စားအရုပ်က လူနာကိုယ်စားခံ” လို့
ပြောပြီး ပစ်တတ်ကြပါတယ်။

၇-နွေ သားသမီး၏ ဘူမိအရပ်

- ၁။ တနင်္ဂနွေ - တောင်
- ၂။ တနင်္လာ - အနောက်တောင်
- ၃။ အင်္ဂါ - အနောက်
- ၄။ ဗုဒ္ဓဟူး - အနောက်မြောက်
- ၅။ ကြာသပတေး - အရှေ့မြောက်
- ၆။ သောကြာ - အရှေ့တောင်
- ၇။ စနေ - မြောက်

မိုးရွေ၊ အုံ့ခါ၊ ရွာတုံ၊ သာလှနှင့် ယတြာ

ဆိုရိုးတစ်ခုရှိသည်။

“သူအို ယာယီ ကောလီ သမသော ဓာတ်ရော စန်းလွန်း ကျွန်း
ကြေအမှန် ဧကန်ညဏ်ကူ တွေ့ရှိမှုကား မြတ်ဘုရားနှင့် တံတား
ဆွမ်းတော် မီးပူဇော်၏”

လူနာရဲ့ အသက်ပိုင်းကိုကြည့်လို့ “သူအို ယာယီ ကောလီ
သမသော” အစရှိတာတွေကို ဆရာလုပ်သူက စစ်ဆေးရပါတယ်။
လူနာမှာ ယာယီပြောင်းသင့်၊ မပြောင်းသင့်၊ ပြောင်းသင့်က ပြောင်း
ရပါမယ်။

ဓာတ်သုဉ်း စန်းပြတ် လွန်ပြတ်တာတွေ တွေ့ရင်တော့ ညောင်
ထောက်၊ တံတားဆောက်၊ မြတ်ဘုရားကို မီးပူဇော်၊ ရေချမ်းကပ်လှူမှု
တွေ ပြုရပါမယ်။

ဒီသာပါမောက္ခဆရာကြီးက မကြာခင်မှာ သေတော့မယ်လို့ တွက်စစ်လို့ သိထားတဲ့ တပည့်ကို မိဘရပ်ထံ ပြန်လွှတ်ပါတယ်။ တပည့်လည်း မိဘရပ်ထံအပြန်လမ်းမှာ ကောင်းမြတ်တဲ့စိတ်စေတနာနဲ့ ခန်းခြောက်နေတဲ့ ရေအိုင်ထဲက ငါ့ငယ်လေးကို ရေပြည့်နေတဲ့အိုင်ထဲမှာ သွားလွှတ်ပေးပါတယ်။

သေမယ့်လူ မသေ

နောက်ပြီးတော့ လူသွားလူလာများတဲ့ တံတားကျိုနေတာကို လူသွားလူလာတွေ အခက်အခဲမရှိ သွားလာနိုင်အောင် ပြုပြင်ပေးပါတယ်။ တံတားခင်းပေးခဲ့တာပါပဲ။ စေတီကြီးတစ်ရော့နားက ညောင်ပင်ကြီးရဲ့ အကိုင်းညွှတ်ကျနေတဲ့အတွက် ဘုရားဖူးတွေအတွက် အခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်တာကို ကောင်းမြတ်တဲ့စေတနာနဲ့ ညောင်ကိုင်းကို ထောက်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ပြီးတော့ တပည့်လူလင်ပျိုဟာ စေတီတော်မှာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဂုဏ်တော်တွေကို ပွားများကြည်ညိုပါတယ်။ ဆီမီးများကိုလည်း လှူဒါန်းပါတယ်။

အဲဒီအကျိုးတရားတွေကြောင့် မိဘရပ်ထံကို ချောမောစွာ ပြန်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ မိဘထံမှာ တစ်လလောက်နေပြီး ဒီသာပါမောက္ခဆရာကြီးထံ ပြန်ရောက်လာပါတယ်။

ဆရာကြီးဟာ သေရမယ့်တပည့် မသေဘဲ ပြန်ရောက်လာတဲ့ အတွက် အတော်ပဲ အံ့ဩနေပါတယ်။ တပည့်လည်း အပြန်လမ်းမှာ သူ့ရဲ့ကောင်းမြတ်တဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ဆရာကြီးကို ပြန်ပြောပြပါတယ်။ အဲဒီလူလင်ဟာ အဲဒီအချိန်ကစလို့ “အာယုဒီဃ” သတို့သားလို့ အမည်တွင်ပါတော့တယ်။

စောထွေ နွဲ့နှောင်း

အဲဒီ “အာယုဒိယ” သတို့သားရဲ့ နည်းဖြစ်တဲ့ ညောင်ထောက်ခြင်း၊ တံတားခင်းခြင်း၊ ဇီဝိတဒါနပြုခြင်း၊ ဆီမီးပူဇော်ခြင်း၊ ရေချမ်းကပ်လှူခြင်း၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားများခြင်းတို့ဟာ အသက်ကို ရှည်စေနိုင်ကြောင်း “အာယုဒိယ” သတို့သား အထောက်အထားအရ သိရပါတယ်။

ကဲ “သူအို ယာယီ၊ စောထွေ နွဲ့နှောင်း” ကိန်းအကြောင်းကို ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးကြရအောင်။

| | | | | |
|-----------|-----------|----------|------|-------------|
| တနင်္ဂနွေ | | ၂ လာ | | အင်္ဂါ |
| | မိုး ၆ | ဇွေ ၃ | | အင်္ဂါ ၁ |
| သောကြာ | လှ ၄ | | ၂ ခါ | ဗုဒ္ဓဟူး |
| | ၆ သာ | ၁ တုံ | | ၈ ရွာ |
| ရာဟု | | ကြာသပတေး | | စနေ |

“မိုး-ဇွေ-အင်္ဂါ-ခါ-ရွာ-တုံ-သာ-လှ” အင်္ဂါဝိဇ္ဇာ အတွင်းစက်၊ အဋ္ဌလင်္ဂလည်း ခေါ်ပါတယ်။ တနင်္ဂနွေထောင့်ကစလို့ လက်ျာရစ် အရပ်ရှစ်မျက်နှာကို လှည့်ပတ်လို့ ချရပါတယ်။

တွက်စစ်ပုံက လူနာရဲ့အသက်ကိုတည် ရှစ်ခုစားလို့ အကြွင်းကို မွေးနှံမြင်ရာအခွင်ကစလို့ လက်ျာရစ် ရေရပါတယ်။ ကျရာအိမ်ကို မှတ်ပြီး သမသတ်ပြီလို့နဲ့ တွဲဖက်ကာ-

“စောထွေ နွဲ့နှောင်၊ စုတ်ကောင်၊ နဂိုရ်၊ သူအို ယာယီ ကောလီ စုတ်ကြီး၊ ရှားမီးတွင်ကျ မရဏ”

ဆိုတဲ့ အယူအဆနဲ့ လူနာကို တွက်စစ်ရပါတယ်။

| | | |
|------|-----|-------|
| ၉ | ၃ | ၁ |
| ရှား | စော | အို |
| ၄ လီ | | ကော ၂ |
| သူ | ထွေ | မီး |
| ၆ | ၀ | ၈ |

ဥပမာဆိုပါစို့...။ အသက် (၂၆)နှစ်ရှိတဲ့ တနင်္လာသာ၊ လူနာ ကို တွက်စစ်ကြည့်တဲ့အခါ

$၂၆ \div ၈ = ၂$ ကြွင်း၏။

တနင်္လာမြင်ရာ တောင်အရပ်က လက်ျာရစ် နှစ်တွက်ရေသော် စနေထောင့်တွင်ကျ၏။ ထို့ကြောင့် “ရှားမီး” ကိန်းဖြစ်၏။

ပြုရမည့်ယတြာ ရှားမီးကိန်း

တနင်္ဂနွေ၊ စနေသို့ကျမှု သမသတ် မီးရှား- ရှားမီး ဆိုသော ကြောင့် ရှားမီး ယောင်းတိုင်မီးကို သက်စေ့ ပူဇော်ပေးရမည်။

စောထွေကိန်း:

တနင်္လာ၊ ကြာသပတေး (အရှေ့-အနောက်သို့ကျမှု သမသတ် စောထွေ- ထွေစော ဆိုသောကြောင့် ခြေနှစ်ချောင်း စုတ်ဟူရာ၌ အဖို့ကို အမ၊ အမကိုအဖို့၊ ကြက်ကိုပင် ယကြာအနေနှင့် ခဲပေးနိုင်သည်။

သူအိုကိန်း:

အင်္ဂါ၊ ရာဟုသို့ကျမှု သမသတ် သူအို-အိုသူဆိုသောကြောင့် ခရီးယာယီရှိသည်။ သို့အတွက် ဂြိုဟ်ကိုကြည့်၍ မခိုက်သောအရပ်ကို ရွေးချယ်ပြီး ယကြာအနေနှင့် ရွှေ့ပြောင်းပေးရမည်။ သို့မဟုတ် အိပ်ရာနေရာကိုသော်လည်းကောင်း၊ အနည်းငယ်ရွှေ့ပြောင်းပေးရမည်။

ကောလီကိန်း:

ဗုဒ္ဓဗု၊ သောကြာ (တောင်နှင့်မြောက်)သို့ကျမှု သမသတ် ကောလီ-လီကောဖြစ်သောကြောင့် ယင်းကိန်း၌ နာဖျားသောသူအား လိုအပ်သောလက်လက်ပစ္စည်းတစ်ခုခုကိုယကြာအနေနှင့်ပေးရမည်။

ယကြာထွက်နည်းတစ်ခု

ရှေးဟောင်း နည်းစနစ်တစ်ခု ရှိပါသေး၏။ ထိုနည်းအရ ထွက်စစ်ရမည့်ပုံစံမှာ-

- (၁) ကောဇာ မြန်မာသက္ကရာဇ်ကို တည်ပါ။
- (၂) လူနာရဲ့ နံဂြိုဟ်သက်ကိုရောပါ။
- (၃) သုံးခုနဲ့မြောက်ပါ။
- (၄) ခုနစ်နှင့်စာလို့ အကြွင်းကိုကြည့်ပြီး ယကြာပြုရပါမည်။

၈၂

ထက္ကသိုသ်စိုးစိုးနိုင်

မွေးနှံပြုတ်သက်များ

- ၁ တနင်္ဂနွေ - ၆ နှစ်
- ၂ တနင်္လာ - ၁၅ နှစ်
- ၃ အင်္ဂါ - ၈ နှစ်
- ၄ ဗုဒ္ဓဟူး - ၁၇ နှစ်
- ၅ ကြာသပတေး - ၁၉ နှစ်
- ၆ သောကြာ - ၂၁ နှစ်
- ၇ စနေ - ၁၀ နှစ်

ဥပမာတွက်ပုံ

ကောဇာသတ္တရာဇ် ၁၃၅၇- ရုန့်ကဲမှာ အင်္ဂါသမီ. ဖျာ.နာ
 တယ်ဆိုရင် ကောဇာသတ္တရာဇ် ၁၃၅၇

$$\begin{array}{r}
 + ၈ \text{ ပြုတ်သက်} \\
 \hline
 ၁၃၆၅ \\
 \times ၃ \\
 \hline
 ၇) ၄၀၉၅ \text{ (၅၈၅)} \\
 \underline{၃၅} \\
 ၅၅ \\
 \underline{၅၆} \\
 ၃၅ \\
 \underline{၃၅} \\
 ၀ \text{ ကြွပ်.}
 \end{array}$$

- (၁) ကြွင်းလျှင် . . . ဆီမီးသက်စေ ပူဇော်ရမည်။
- (၂) ကြွင်းလျှင် . . . ဘုရားမှာ ရွှေရပါ။
- (၃) ကြွင်းလျှင် . . . ရုက္ခစိုက်ကို လှူဒါန်းရမည်။
- (၄) ကြွင်းလျှင် . . . ငါးသက်စေလွှတ်ရမည်။
(မတတ်နိုင်လျှင် မွေးနေ့အရ ကောင်ရေနှင့် လွှတ်ပါ။)
ဥပမာ ဗုဒ္ဓဟူးဆိုလျှင် လေးကောင်လွှတ်ပါ။)
- (၅) ကြွင်းလျှင် . . . သံဃာဆွမ်းကျွေးပါ။
- (၆) ကြွင်းလျှင် . . . ယာယီ။
- (၇) ကြွင်းလျှင် အိမ်ပြောင်းဆင်းပြီး ကုသရမည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ယတြာနည်းအားလုံးကို လူသုံးများကြသည်။ သင်နှစ်သက်ရာနည်းကို အသုံးပြု၍ သုတေသနပြုနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေ သင်သည် ရှေးဟောင်းယတြာပညာ၏ အကျိုးအာဇီဝကို မုချခံစားရမည်သာ ဖြစ်သည်။



ကွမ်းရွက်အကြောင်း

ကွမ်းရွက်သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် လွန်စွာ နီးစပ်သော အရွက်ပင် ဖြစ်သည်။ ကွမ်းယာက မြန်မာခရေ့နှင့် နီးနွယ်သည်။ မြန်မာ့ ယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာအရ ဧည့်ကောင်း၊ ဆောင်ကောင်းတို့အိမ်လာ လည်လျှင် ကွမ်းအစ်ကလေးထိုး၍ ဧည့်ခံခဲ့သည် နှစ်ပေါင်းကမနည်း လှချေ။ ရှေးမြန်မာကြီးတို့၏ ချစ်စရာရိုးရာခရေ့သည် ကွမ်းနှင့် ဆက်စပ်နေပေသည်။

မြန်မာမြေသို့ ကွမ်းခရေ့ ရောက်လာသည့်ကာလကား ရှည်လျား ခဲ့ပြီ။ မြန်မာပြည်တွင် တကောင်မင်းလက်ထက်က ကွမ်းလောင်း ကြီး၊ ကွမ်းလောင်းငယ် အဆောင်အယောင်ရှိသည်ဟု မှတ်သာရ သည်။ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၆၀၃-ခုနှစ်၊ ပုဂံပြည် မိဖုရားစော စိုက်ထူ သော ကုန်ဘုရားကျောက်စာတွင် ရဟန်းအတွက် ကွမ်းဖိုး၊ ကွမ်းသီး

ဖို့အဖြစ် စပါးလှူဒါန်းကြောင် ပါရှိသည်။ ကိုကြောင့် ပုဂံခေတ်တွင် ကွမ်းစာကြောင် သိရှိရပါသည်။

“ရှင်အဇ္ဈဂေါဏဥမင်ကျောက်စာ”ခေါ် “အနန္တပညာကျောက်စာ” တွင် “ဤလယ်ကို တက်သောမင်းတို့ကား ဆွမ်းနှစ်အို၊ ကွမ်းသီး နှစ်လုံး ကွမ်းအမဲသာကြေ တစ်ပိဿာ အစိတ်တန်သာ ပြုသတည်း” ဟူ၍ ပါရှိသည်တွင် ကွမ်းသီးနှစ်လုံးပါရှိသည်ကို ထောက်ရှု၍ ကွမ်းဟူသော ဝေါဟာရနှင့် ကွမ်း၏ အသုံးကား ပုဂံခေတ်မှပင် ရောက်ရှိနေသည်ကို သမိုင်းကျောက်စာအရ အထင်အရှား တွေ့ရှိချက် ပင်ဖြစ်သည်။

ကွမ်းစားခြင်း ကာလသည်ကား စိတ်အေးချမ်းသာချိန်နှင့် အပြန် အလှန် စကားလက်ဆုံကျချိန်များတွင် ဖြစ်သည်။ ငယ်သူကို ကြီးသူ ဖြစ်သည့် အဘိုးအဘွား၊ အကြီးအကဲများက မိမိတို့၏ သားမြေး တပည့်ငယ်ကျွမ်းတို့အား ကွမ်းဖတ်ပေးခြင်းလည်းရှိရာ ချစ်စနိုးပြုမှု ခြင်း၊ ယုံကြည်ကျွမ်းဝင်ခြင်းဟုလည်း အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်ပါသည်။ မေတ္တာစိတ်ကို ကမ်းလင့်သနားခြင်းဟု ယူဆသော် သင့်မြတ်သည် ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ပါဠိဘာသာအားဖြင့် ကွမ်းရွက်ကို “တမ္ပူလ”ဟုခေါ်၍ အမည်စုံ စိမ့်ထားသောကွမ်းယာကို “မုခဘူသန”ဟုခေါ်ဆိုသည်။ “မုခဘူသန” ဟူသည်မှာ နှုတ်ခံတွင်း၏ တန်ဆာ “ကွမ်းယာ”ဟု အဓိပ္ပာယ် ရှိပါသည်။ ကွမ်းအကြောင်းကို ဘုရားဟောနိပါတ်တွင်လည်း တွေ့ရသည်။ သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီး၏ မိဖုရား အသဒ္ဓိမိတ္တာသည်

ကရဝိက်ပုံ ရွှေကွမ်းအစ် ပြုလုပ်အသုံးပြုကြောင်း ရွှေဘုံနိဒါန်းကျမ်းတွင် ဖွင့်ဆိုသည်။

ကွမ်းကို ကွမ်းယာအဖြစ် စားသုံးခြင်း၌သာ အသုံးပြု၍ရသည် မဟုတ်။ မြန်မာတို့အဖို့ နှာစေးချောင်းဆိုးကြသောအခါများ၊ ဖျားနာသောအခါများတွင်လည်း ကွမ်းရွက်ကို ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်မှာ ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာပင် ကြာညောင်းလာခဲ့ကြောင်း ဆေးမှတ်တမ်းများအရ သိရပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကွမ်းကို ကွမ်းယာအဖြစ် စားသုံးခြင်းသာမက ဆေးဝါးအဖြစ် မြန်မာများ အသုံးပြုကြောင်း သိမှတ်ရပေသည်။

ကွမ်းရွက်၏ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ-

ပိုက်ပါဘီတယ်လ် **Piper Betle Linn** ဖြစ်ပြီး ပိုက်ပါရေစီး

Piperaceae ငရုတ်ကောင်မျိုးရင်းတွင် ပါဝင်သော နွယ်တက်ပင်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ကွမ်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးတွင် ပေါက်ရောက်၍ လူသားတို့ကို အကျိုးပြုသော နွယ်တက်ပင်ဖြစ်သည်။

အဓိကအသုံးပြုသော အစိတ်အပိုင်းသည် ကွမ်း၏ အရွက်ကို အသုံးပြုခြင်းက ပိုများ၏။

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ-

ကွမ်းရွက်သည် ဖန်၊ စပ်၊ ပူ၊ ခါးသော အရသာရှိ၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ သလိပ်ကို ကြေစေ၏။ လောကိုနှိုင်း၏။ ထက်မြက်၏။

အာ.ကို တို့.စေ၏။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ဝမ်း.မီး.တောက်စေ၏။
ကာမကို အားပေး၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ နှလုံး. ချောင်း.ဆိုး
ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဖျား.နာသော ရောဂါများကို နိုင်၏။

ကွမ်းရွက်နှင့်နှလုံးရောဂါပျောက်စေသောဂါထာ

ကွမ်းရွက်သည် ကျွန်ုပ်တို့ အနီးအနားတွင် အလွယ်တကူရနိုင်
သော နွယ်ပင်၏ အရွက်ဖြစ်၏။ ထိုကွမ်းရွက်၏ စွမ်းပကားက
လွန်စွာ ကြီးမားလှပါသည်။

အနာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော စွမ်းအားရှိ၏။
နှလုံးရောဂါကိုပင် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ တော်ဝင်ဂါထာတော်
များ စာအုပ်ထဲတွင် နှလုံးရောဂါပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ဂါထာကို
အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရပါသည်။

ဣတိသောမ ပဋ္ဌာနံ၊ ဗုဒ္ဓံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဣတိသောမ ပဋ္ဌာနံ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဣတိသောမ ပဋ္ဌာနံ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဤဂါထာနှင့် ကွမ်းရွက်ကို အသုံးပြုပုံမှာကား ဤကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

(၁)နှလုံးရောဂါကို ခံစားရသော ဝေဒနာရှင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုအေးငြိမ်း

စွာ ပက်လက်လှန်၍ အကြောအခြင်တို့ကို လျော့ထားပါ။

(၂)ထို့နောက် ဖြည်းဖြည်းစွာ အသက်ရှူသွင်းရန် ဖြည်းဖြည်းစွာ

အသက်ရှူထုတ်ရမည်။

မှတ်ရန်။ ။ အသက် ၈, ၅၅သည်နှင့်

“ဣတိသောမ ပဋ္ဌာန်၊ ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ”ကို စိတ်ထဲတွင် နှလုံးသွင်း၊ ရွတ်ဆိုပြီး ရှုမှုဆုံးစဉ်မှာ သံဃံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ”နှင့် ဆုံးပါ။

တစ်ဖန် အသက်ရှူထုတ်စဉ်မှာလည်း ဤဂါထာ ၃-ဂါထာကို နှလုံးသွင်း၍ အသက်ရှူထုတ်ပါ။

(၃)မိမိတတ်နိုင်သလောက် နေ့စဉ်အားထုတ်ပါ။

(၄)ထို့အပြင် ကွမ်းရွက်ကိုလည်း နှလုံးနေရာမှာ အသာအုပ်ထားပါ။ လက်ဖြင့် ခေတ္တဖိထားလျှင် ကွမ်းရွက်သည် အလိုလိုနွမ်းကာ ကပ်သွားပါလိမ့်မည်။ သိပ်နွမ်းလျှင် အသစ်ထပ်ကပ်ရမည်။ ကွမ်းရွက်ငွေ့ကြောင့် အတွင်းနှလုံးသာ ကျိန်သလိုလို ခံစားရ လျှင် မပူပါနှင့်။ ရောဂါပျောက်ကင်းရန် လမ်းစဖြစ်ပေါ်လာပြီဟု ယူဆစေလိုပါသည်။

ကွမ်းရွက်နှင့်အဖျားရောဂါ

- (၁) ကွမ်းရွက်ကို ထန်းလျက်၊ ချင်း၊ ဓားထည့်ပြုတ်သောက်သော် အပူလွန်၍ဖျားသော အဖျားရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏ ။
- (၂) ကွမ်းရွက်ကို နနွင်းနှင့်ကျိုပြီး ဓားအနည်းငယ်ခပ်သောက်ကာ ဖျားနာရောဂါ ပျောက်၏ ။

(၃) ကလေးများအတွက်

ကွမ်းရွက်ကို မီးကင်၍ ကလေးများငယ်ထိပ်တွင် အုန်းဆီနှင့် ကပ်ပေးထားပါက နှာစေးရောဂါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ချောင်း-ဆိုး-ရစ်ကျပ် ၊ ရင်အောင့် ရင်ကယ်၊

ကြက်ညှာချောင်-ဆိုး-ရောဂါ

ကွမ်းရွက်ညှစ်ရည်တွင် ချင်းပြုတ်ရည်နှင့် သိန္ဓောဆေးအနည်းငယ်ထည့်သောက်ပါက ပန်းနာရင်ကြပ်ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကွမ်းရွက်နှင့်မျက်စိရောဂါ

- (၁) မျက်စိဝေဝါခြင်း၊ မျက်စိကြည့်မကောင်းခြင်း၊ မျက်စိစူးခြင်း စသော ဝေဒနာများဖြစ်ပါက ညဘက်တွင် မျက်စိနေရာတွင် ကွမ်းရွက်ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိအား ကြည်လင်လာစေပါသည်။
- (၂) ကွမ်းရွက်ညှစ်ရည်အား မျက်စဉ်ခတ်ပေးခြင်းဖြင့် ကြက်မျက်သင့်နာ၊ မျက်စိရောင်ခြင်း၊ မျက်စိကိုက်ခြင်း စသည့် မျက်စိနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ကွမ်းရွက်နှင့် စိတ္တဇနာ

ကွမ်းရွက်ညှစ်ရည်ကို နွားနို့နှင့်သောက်က မိ.ယပ်ကြောင့်ဖြစ်သော စိတ္တဇရောဂါ ပျောက်၏ ။

ကွမ်းရွက်နှင့်ပျားရည်

ကွမ်းရွက်ညှစ်ရည်ကို ပျားရည်နှင့်တိုက်က ကလေးများ လေပွခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းများပျောက်၏ ။

၉၀

ကတ္တသိုယ်စိုးစိုးနိုင်

ဤသို့ ကွမ်ရွက်၏ အာနိသင်ကို သိထားခြင်းဖြင့် မိမိနှင့်တကွ
ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိတ်သင်္ဂဟများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကူညီဖြေရှင်းပေး
နိုင်မှာ အသေအချာပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။





ကောသလမင်းစာပေ



တက္ကသိုလ်စိုးမိုးနိုင်

B.Sc., တိုင်းရင်းဆေးပညာ(ဒ.ဘ.ဝ.ဝ)

ဗုဒ္ဓ၏ ကောသလမင်းကြီးကို အာဟာရနှင့် ပတ်သက်သော ဆုံးမချက်
 ရသေ့ကြီး ဦးသန္တီ၏ ကျမ်းဟာချမ်းသာရေး လမ်းညွှန်
 ကျမ်းဟာရေး အတွက် လက်တွေ့ ယုံကြည်
 အစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်စေသော နည်းလမ်းများ
 အမျိုးသမီးနှင့် ဇော်ဂျီတောင်ရေး
 ပျားရည်အကြောင်း သိကောင်းစရာ
 မြန်မာ့ သမုန်မီး နှင့် ဆေးဖက်ဝင် အာနိသင်
 အသက်ရှည်ရာ အနာဝကင်းကြောင်း ကျင့်စဉ်ငါးရပ်
 ကွမ်းရွက်၏ ထူးခြားသော အာနိသင်
 ရာသီပသီ ပန်းနှင့်ညှို့

စသည့်

ရတနာမွန် ပဂ္ဂဝင်းတွင် လှူကြိုက်များခဲ့သော တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဆိုင်ရာ
 ဆောင်းပါးများကို စုစည်းဖော်ပြမှု