

မြန်မာ့ဆေးပညာ စာအုပ်များအဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးပညာ
နှင့်
အပိန်အဝ ပြဿနာ

အရှင်နာဂသေန (ဓမ္မာစရိယ)
မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒ-ဆေးတက္ကသိုလ်
သိမ်ဖြူတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့။



ရန်ကုန်မြို့
ဟံသာဝတီပုံနှိပ်တိုက်

၁၃၂၀၊

(သာသနာ-၂၅၁၀)

၁၉၆၇၊

မြန်မာ့ဆေးပညာ စာအုပ်များအဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မြန်မာ့အာယုဗေဒ ဆေးပညာ

နှင့်

အပိန် အဝ ပြဿနာ

ပုံနှိပ်ခြင်း

၁၉၆၇-ခု၊ ဇန္နဝါရီလ

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



ရန်ကုန်မြို့၊ အမှတ် ၅၃၊ နတ်မောက်လမ်းသွယ်ရှိ
ဟံသာဝတီပုံနှိပ်တိုက်အတွက် (မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၀၀၃-
၀၀၀၄) ဦးဇော်ဝင်းက ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
*	နိဒါန်း
၁။	အပိန်နှင့်အဝ ၁
၂။	အပိန်အဝ စိစစ်ချက် ၅
၃။	ပိန်ကြိုရခြင်းအကြောင်းရင်း ၆
၄။	ပိန်ကြိုသူကိုဖြိုးစေနည်း ၈
၅။	လူဝ၏ရုပ်လက္ခဏာသဘာဝ ၁၆
၆။	ဝ-ခြင်း၏အကြောင်းရင်း ၃-ချက်....	၁၈
၇။	အပြစ်ရှိသောအဝ ၂၁
၈။	ပွ-ဝ-သူ၏မိတ်ဆွေရောဂါများ ၂၄
၉။	ရှေးဦးရှောင်ကြဉ်လိုက်နာရန် အချက်များ ၂၇
၁၀။	အရွယ်လိုက်ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အမြင့်ပေ ၃၁
၁၁။	အပြစ်ကင်းသောဆေးနည်းများ ၃၁
၁၂။	ဝမ်းမီးလွန်ပိန်ကြိုသူများအတွက် ရသာယနဓာတ်နုတ်ဆေး ၃၂
၁၃။	ဝ-ချုပ်သူဓာတ်နုတ်-ရသာယန ဆေး ၃၃
၁၄။	ဝ-သူကို ပိန်အောင်လုပ်နည်း ၃၄
၁၅။	အဝပျောက်ဆေးနှင့်ကျင့်ကြံရန် အပြုအမူများ ၃၅
၁၆။	တနည်း-အဝ-ပျောက်ဆေး ၃၆

(ခ)

မာတိကာ

၁၇။	အဆီတိုးရောဂါနိုင်ပြွတ်ဆေးရည်.....	၃၇
၁၈။	အဝရောဂါနိုင်ပျောသာအဆေးလုံး.....	၄၀
၁၉။	တနည်း-ဝဖြိုးရောဂါနိုင်ဆေးများ.....	၄၁
၂၀။	အလွန်ပိန်သူကိုဝ-အောင်ပြုလုပ်ပုံ.....	၄၄
၂၁။	အဆင်းလှဝဖြိုးစေသော ဣဝန ပါသဆေး ၄၅
၂၂။	ဝိသုဒ္ဓါအုစုဏ္ဏဆေး ၄၇
၂၃။	လူဝအားတိုးဆေးနည်း ၄၈
၂၄။	ပိန်ဝနှစ်ဘက်ရဆေး ၄၉
၂၅။	အားဆေးယို ၅၀
၂၆။	လူဝအားတိုးဆေး ၅၁
၂၇။	မိတ်အားတိုးဆေး ၅၂
၂၈။	အားလေးမျိုးတိုးဆေး ၅၂

နိဒါန်း

လူမျိုးနှင့်တိုင်းပြည် ကြီးပွားရေး

ကမ္ဘာပေါ်၌ တိုးတက်သော လူမျိုးတိုင်း၊ နိုင်ငံတိုင်းပင် မိမိတို့၏ အမျိုးသားနှင့်တိုင်းပြည် ကြီးပွားရေးကို တီထွင်ကြံဆ ကြိုးစားကြသည်ချည်း ဖြစ်၏။ ကြိုးစားလည်း ကြိုးစားကြရမည် ဖြစ်၏။

အမျိုးသားနှင့် တိုင်းပြည် ကြီးပွားတိုးတက်ရေးဆိုသည်မှာ များစွာရှိ၏။

- (၁) စီးပွားရေး တိုးတက်ကြီးပွားမှု၊
- (၂) လူမှုရေး တိုးတက်ကြီးပွားမှု၊
- (၃) ဘာသာစာရိတ္တ စသော လောကုတ္တရာရေး တိုးတက် ကြီးပွားမှု-

စသည်ဖြင့် ကြီးပွားတိုးတက်ရန် လိုအပ်သောအချက်တို့သည် များလှစွာ၏။ ယင်းသို့သော ကြီးပွားတိုးတက်မှု များစွာတို့တွင် “သက်ရှည် ကျန်းမာရေး” သည် အမျိုးသားနှင့် နိုင်ငံကြီးပွားရေးတွင် လူသာမန်တို့ အဖို့ အရေးမကြီးသယောင် ရှိနေသော်လည်း ကမ္ဘာ့ဆေးပညာရှင်တို့ကား နံပါတ် (၁) အရေးကြီးဆုံးထား၍ ဆောင်ရွက်နေကြသည်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မည်မျှ အရေးပါအရာရောက်ကြောင်း နားလည်အပ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်၌လည်း “အာရောဂုံ ပရမံ လာဘံ” ကျန်းမာခြင်းနှင့်တူသော လာဘ်ဟူ၍ မရှိကြောင်း ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

(သ)

နိဒါန်း

မှန်လှပေ၏။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး စသော တိုင်းပြည်၏ လိုအပ်သော ကြီးပွားရေး မဏ္ဍိုင်ကြီးများသည် ကွန်ကရစ်နှင့်တူသော ကျန်းမာရေး မြေမာ၌ စိုက်ထူနိုင်မှသာ ခိုင်ခံ့တာရှည်နိုင်ပေသည်။ ကျန်းမာရေး မြေသည် ဖွဲ့နုပမာ ပျော့ညံ့နေပါမူကား စီးပွားရေး စသော အဘယ်မဏ္ဍိုင်မှ မခံနိုင်။ ယိမ်းယိုင် ပြိုလဲရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် တိုင်းပြည်၏ ကြီးပွားရေး၊ သို့မဟုတ် လူတိုင်းတယောက်၏ ကြီးပွားရေးတွင် ကျန်းမာရေးသာ နံပါတ် (၁) အရေးကြီးကြောင်း သဘောဝင်အပ်ပေသည်။

ဗမာတို့၏သက်တမ်း

ထို့ကြောင့်လည်း ကမ္ဘာပေါ်၌ တိုးတက်နေသော (ဝါ) တိုးတက်လိုသော တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးတို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဝါးပစ္စည်းများ၊ အာဟာရ လေ့လာမှုများ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လုပ်ငန်းများကို သူ့ထက်ငါ ယှဉ်ပြိုင်ကြိုးစားနေကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ယနေ့ ဗမာပြည်၌လည်း တနေ့တခြား လူပိန်လူဗလံလေးတွေသာ ဦးရေများ၍လာသည်ကိုတွေ့နေကြရသဖြင့် အားမလို အားမရ ဖြစ်နေကြရ၏။ အခြားတဖက်၌ လူဝကြီးများရှိနေသည်မှာ မှန်သော်လည်း ထိုလူဝကြီးများလောက၌ပင် ယခင်က မကြားမတွေ့ဘူးသော သွေးတိုး၊ ဆီးချို စသော ရောဂါဆိုးကြီးများ တနေ့တခြား တိုးတက်ကြီးပွား များပြားလာကြောင်း တွေ့နေရပြန်၏။ ယင်းသို့သော လူပိန်လူဗလံနှင့် လူဝကြီးများကို ကြည့်၍ အနာဂတ် ဗမာအမျိုးသားနှင့်

နိဒါန်း (၁)

ဗမာပြည်အတွက် ရင်လေးစရာ အချက်တခုပင် ဖြစ်ရပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ယနေ့ ကမ္ဘာ၌ တိုးတက်သော နိုင်ငံများမှ လူတို့၏သက်တမ်းသည် ၇၀-နှစ်ခန့် ရှိသော်လည်း မြန်မာတို့၏ သက်တမ်းသည် ၄၀-ကျော်မျှသာ ရှိသည်ဟု ဆိုကြပေသည်။ လူဝိန်လူဗလံနှင့် အပြစ်မကင်းသော လူဝကြီးမှ ပြန်ပွားလာမည့် အနာဂတ် ဗမာမျိုးဆက်သည် သက်တမ်း ၂၀-သို့ပင် ကျဆင်းနိုင်ဖွယ် ရှိနေပေသည်။

တထမ်းနှင့် ၂-ထမ်း၊ တသက်နှင့် ၂-သက်

တဖန် လက်ရှိသက်တမ်း ၄၀-ရှိသော ကျွန်ုပ်တို့ ဗမာအမျိုးသားများသည် တိုင်းပြည်တပြည်၌ ရှိအပ်သော-

- (၁) ကာကွယ်ရေး၊
- (၂) စီးပွားရေး၊
- (၃) ပညာရေး၊
- (၄) ဘာသာရေး-

စသော ရေးပေါင်းများစွာကို ဆောင်ရွက်ကြရာတွင် သက်တမ်း ၇၀-ရှိသော လူမျိုးတို့၏ တိုင်းပြည်များနှင့် အဖက်ဖက်က ကွာခြားနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်၏။ အသက်ရှည်သော ကျန်းမာသော လူမျိုးနှင့် တိုင်းပြည်တို့သည်သာ အရာရာတွင် မလှမ်းသာအောင် တိုးတက်ကြီးပွားနိုင်သည်ကိုလည်း နားလည်အပ်ပေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသေးငယ်မှု၊ ကြီးထွားသော်လည်း အပြစ်မကင်းသော ကြီးထွားမှု၊ ဝမှု၊ အသက်

(၁)

နိဒါန်း

တမ်းတိုမှုတို့သည် အမျိုးနှင့်တိုင်းပြည်အတွက် အရေး
တကြီး ပြုပြင်သင့်သော ပြဿနာရပ်ကြီး တခုအဖြစ်
ထိးထိးကြီး ထွက်ပေါ်တည်ရှိနေရပေပြီ။

ယနေ့ ဗမာပြည်၏၎င်း၊ အနာဂတ် ဗမာပြည်၏
၎င်း တိုးတက်မှု၊ ဆုတ်ယုတ်မှု ပြဿနာသည် လက်ရှိ
လူပိန်၊ လူဝကြီးများနှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်နေပေ
သည်။ အိမ်တအိမ်၊ သို့မဟုတ် တိုင်းပြည်တပြည်၏
စီးပွားရေး စသော အရေး အခင်းများ အားလုံး
တိုးတက်မှု ရှိ - မရှိ ပြဿနာ၏ အဖြေမှာ ထို
အိမ်ရှိ ဝါ-ထိုတိုင်းပြည်ရှိလူသားတို့၏ ရုပ်လက္ခဏာ
က ယေဘုယျအဖြေပေးပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ကျန်း
မာသန်စွမ်းသူတယောက် ထမ်းပိုးနိုင်သော ဆန်တ
အိပ်သည် ချွေးမထွက်မီက မောနေသော လူပိန်နှင့်
မထမီက မောနေသော လူဝ ၂-ယောက်ပေါင်းမှထမ်း
ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်၏။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသူ၏ တသက်
တာ လုပ်အားစံချိန်ကိုလည်း လူပိန်ကလေးများ၊ ဝါ-
အပြစ်မကင်းသော လူဝကြီးများအဖို့ ၂-သက်ဆက်
လုပ်ကိုင်မှသာ မှီနိုင်ပေလိမ့်မည်။

၁၅-နှစ်အတွင်း ဂျပန်တို့၏တိုးတက်မှု

ဤနေရာ၌ အရေးယူအားကျဘွယ် ကောင်းသည်မှာ
ဂျပန်လူမျိုးများဖြစ်၏။ ဂျပန်တို့သည် ယခင်က အလွန်
ပုသူများဖြစ်ကြ၏။ သို့ရာတွင် ဆေးဝါးအစား အစာ
နှင့် ကျန်းမာရေးတို့ကို ဂရုပြုလာကြသောအခါ ၁၄-
၅-နှစ်အတွင်းမှာပင် ကမ္ဘာကအံ့ဩရသော အခြေ
အနေ ဖြစ်လာရပေသည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော်

နိဒါန်း

(ဆ)

၁၄-၅-နှစ်အတွင်းမှာပင် ဂျပန် ယောက်ျားလေးများ၏ အရပ်သည် ပျမ်းမျှ ၅-လက်မခန့်၊ အမျိုးသမီးများ၏အရပ်သည်လည်း ၃-လက်မနီးပါးပို၍ မြင့်တက်လာသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ လုံးရပ်သဏ္ဍာန်တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ကျန်းမာရေးလည်းကောင်းလာ၏။ ကျန်းမာရေးကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ သက်တမ်းလည်း ၁၉၄၇-ခုနှစ်ကထက် ကျား-က ၁၆.၁ နှစ်၊ မ-က ၁၇.၂-နှစ်ပို၍ အသက်ရှည်လာခဲ့သဖြင့် ကျား ၆၆.၂-နှစ်၊ မ ၇၁.၂-နှစ်အထိ တိုးတက်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤကား ၁၄-၅-နှစ်အတွင်း တိုးတက် ပြောင်းလဲ လာသော စံချိန်မျှသာရှိပေသေး၏။ လူကောင်း၏ လုံးရပ်သဏ္ဍာန် တိုးတက်မှုနှင့်အတူ စီးပွားရေးစသော တိုးတက်မှုမှာလည်း အံ့ဩရအောင် ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ကြရ ပေလိမ့်မည်။

အဝိန်, အဝနှင့် အလှဆု

အဝိန်နှင့် အဝသည် တိုင်းပြည်နှင့် ချိ၍ကြည့်သော် တိုင်းပြည်၏အခြေအနေကို သိရသကဲ့သို့ လူသားတိုင်းအနေဖြင့် ကြည့်ရှုဝေဖန်ရလျှင်လည်း အကျိုးအပြစ်တို့ကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်ပေသည်။

“အဝိန်နှင့် အဝ”ဟူသည် ဝိန်လွန်းခြင်းနှင့်ဝလွန်းခြင်းဟု ဆိုလို၏။ ယင်းသို့ ဝိန်လွန်းခြင်းသည် အပြစ်မကင်းသကဲ့သို့ ဝလွန်းခြင်းသည်လည်း စိုးရိမ်စရာပင် ဖြစ်ပေသည်။ မျက်မြင်အားဖြင့်ပင် ဝိန်လွန်းခြင်းသည် အရှုပ်ဆိုးသကဲ့သို့ ဝ-လွန်းခြင်းသည်လည်း အကျည်းတန်လှပေသည်။ ထိုစကားများနှင့် ဆက်စပ်၍ “မည်း,

(၉)

နိဒါန်း

ဖြူ၊ ဆူ၊ ကြုံ၊ နိမ့်၊ မြင့်တုံ” ဟူသော အလှအင်္ဂါဖျက်ဆီးမှု၌ အပြစ်ခြောက်ပါးရှိလေရာ အဆူနှင့် အကြုံ၊ ဝါ-အဝနှင့် အပိန် ၂-မျိုးသည် သာမန်အရှုပ်ဆိုး အကျည်းတန်စေရုံမက ဆေးအမြင်ဖြင့် ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် အဖက်ဖက်မှ အန္တရာယ်များ ဝန်းရံနေသည်ကို တွေ့မြင်ရသဖြင့် များစွာရင်လေးဘွယ်ရာပင်ဖြစ်တော့သည်။ “လူ့ကိုယ်နှင့် ဖုတ်သက်” ကဲ့သို့ အလွန်ရှုပ်ပျက်နေကြပြီဖြစ်ကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး သတိပြုမိဘို့ လိုပေသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် ရှေးအစဉ်အလာကတည်းကပင် တစုံတခုသော ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို ပြုတိုင်း “အနာကင်းသူ ရှင်ဗာကုကဲ့သို့ ၎င်း၊ အဆင်းလှသူ ရှင်ကစ္စည်း၊ ပဘာဝတီ စသူတို့ကဲ့သို့ ၎င်း” ကျန်းမာချမ်းသာ၍ လှပချောမောရန် ဆုတောင်းတတ်ကြပေသည်*။ မသေချာသော အနာဂတ်ဘဝအတွက် ဆုတောင်းခြင်းထက် လက်ရှိဘဝအတွက် ပြုပြင်ခြင်းကို ပို၍လိုအပ်ပေသည်။

* ကိုယ်တွင် ရောဂါ၊ သန်ရှင်းကွာ၍၊ ရှင်ဗာကုနည်း၊ မမည်း မဖြူ၊ မဆူ မကြုံ၊ လုံးစုံ နိမ့်မြင့် ပြစ်မျိုးလွင့်၍၊ တင့်တယ်ရောင်ဝါ၊ အဆင်းမှာလည်း၊ ငါးဖြာကျော်သည်း၊ ရှင်ကစ္စည်းလား၊ ပေါများဥစ္စာ၊ စည်းစိမ်မှာလည်း၊ ငါးဖြာရန်သူ၊ လုယူမရ၊ ဇောတိကသို့။
[ဟံသာဝတီ၊ ဘုရားရှိခိုးအမျိုးမျိုးမူဟောင်း ၆၃။]
သားရေလျစ်လျူ၊ မဆူ မကြုံ၊ ဖြစ်တုံရကား၊ ကြည်ဘွယ်များလျက်။
[စတုဓမ္မသာရဓေါ်ကုံးခဏ်းပျို့၊ အပိုဒ် ၁၉။]

မပိန်မဝ အလှူမယ်ဆွဲရသူ

ချောမောလှပသည် ဆိုရာ၌လည်း “နာတိထူလော နာတိကိသော” မဆူလွန်း၊ မကြံလွန်းခြင်း၊ ဝါ-မဝ လွန်း၊ မပိန်လွန်းခြင်းသည် အလှအင်္ဂါတရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပါဠိစာပေလာ “ဇနပဒ ကလျာဏီ၊ ဖုဿတီ မိဖုရား၊ ရုစာဒေဝီ” စသူတို့၏ အလှသည် မဆူကြံ လွန်းခြင်း အင်္ဂါတရပ် ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ကောင်းခြင်းငါးဖြာ လက္ခဏာတွင်လည်း ဤမဆူကြံ လွန်းခြင်းသည် “မိသကလျာဏ=အသား၏ကောင်းခြင်း” ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့မဝလွန်း၊ မပိန်လွန်းခြင်း အင်္ဂါရပ်နှင့် ပြည့်စုံသူမှလည်း ဇနပဒကလျာဏီဘွဲ့ကို ရရှိနိုင်၍ ကမ္ဘာကျော်အလှပိုင်ရှင်တစ်ဦးဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ဝလွန်းလျှင်၎င်း၊ ပိန်လွန်းလျှင်၎င်း၊ လှပသူတို့စာရင်း တွင် မပါဝင်နိုင်ရုံသာမက အချုပ်ဆိုး အကျည်းတန်၍ အပြစ်မကင်းသူများဖြစ်ကြောင်း အမြင်အထင် အဆင်ခြင်အားဖြင့်ပင် သိနိုင်ကြပေသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း လူတို့သည်မဝလွန်းလိုကြ၊ မပိန်လည်း မပိန်လွန်းလိုကြ၊ မဝလွန်း မပိန်လွန်းအောင်

ရေသားကြံဆူ၊ မည်းဖြူနီမြင့်၊ ပြစ်မျိုးလွင့်
လျက်၊ နှိုင်းတင့်တူနိုး၊ သူဇာရိုးသား၊ ပြည့်ဖြိုး
ဆင်းပြင်၊ ရှင်မိခင်လည်း။

[ဘူရိဒတ် ဇာတ်ပေါင်းပျို့၊ အပိုဒ် ၃၀။]

ဆံကျစ်လှရုံ၊ စုလည်းငုံလျက်၊ မကြံမဆူ၊ ငယ်
သားမူနှင့်။

[သုဝဏ္ဏသျှံ သစ္စာခဏ်းပျို့၊ အပိုဒ် ၂၀၉။]

(ဥ)

နိဒါန်း

လည်း ဆုတောင်းခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကျန်းမာ
ရေး လေ့ကျင့်ခြင်း၊ အစာဖြတ်ခြင်း၊ ဆေးစားခြင်း
စသည်ဖြင့် တနည်းမဟုတ် တနည်းဖြင့် ပြုပြင်ဖန်တီး
နေကြသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

လူပိန်လူဝတို့၏ ကျူးလွန်သောပြစ်မှု

အထူးသဖြင့် ကြောက်လန့် စိုးရိမ်ဘွယ် ကောင်း
သည်မှာ “လူပိန်ဆေး၊ လူဝဆေး” များပင် ဖြစ်တော့
သည်။ ဝသူတို့က ပိန်လိုကြသည်။ ပိန်သူတို့က ဝလိုကြ
သည်။ ဤကားဓမ္မတာပင် ဖြစ်တော့၏။ သို့ရာတွင် ပိန်
သူတို့က ဝအောင် လူဝဆေးကြော်ငြာကို အားကျ၍
ထွက်သမျှ လူဝဆေးများကို ဝယ်ရစားရ၏။ ဝ၍ကားမ
လာ၊ ဝလာစေကာမူ အပြစ်မကင်း၊ တဖန် ဝသူတို့က
လည်း လူပိန်ဆေး ကြော်ငြာမှန်သမျှ နားစွင့်၍ထွက်
သမျှ လူပိန်ဆေးများကို မရအရ ဝယ်ယူသုံးစွဲနေ
ကြပြန်သည်။ ထမင်းမစားဘဲ ပေါင်မုန့်စသည့် (အဆီ
အစေးကင်းမဲ့သော) အစာများကိုသာ စား၍၎င်း၊ နပ်
ကျော်စား၍၎င်း အာဟာရကို ချုပ်တည်းနေကြသည်
လည်းမရွား၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း ယူသူတွေလည်း
မနည်းလှပေ။

စင်စစ်သူတို့သည် ဝလွန်း၊ ပိန်လွန်းခြင်း၌ အရုပ်ဆိုး
အကျည်းတန်သည်ဟုသာ နားလည်ကြ၍ လှပရန်တခု
တည်းကိုသာ ဦးတည်လျက် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကြီး
စားနေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သူတို့၏ကြိုးစား ချက်သည်
သူတို့ ယူဆသကဲ့သို့ အကျိုးပြုမည် ဖြစ်လျှင်ကား
တော်ပေသေး၏။ ထိုသို့မဟုတ်ပါမူ လှချင်လွန်း၍

နိဒါန်း

(၉)

မမြင်နိုင်သော ပြစ်မှုကြီးများကို ကျူးလွန်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်မည်ကို စိုးရိမ်ရပေသည်။ ပင်ကိုယ်၌က ကျန်းမာ ရေးအသိဉာဏ်ကို လုံးဝအခြေမခံဘဲ ဆက်လက်ကြိုးစား နေပါမူ ပို၍ စိုးရိမ်မကင်းသောအခြေသို့ ရောက်ကြရ ပေလိမ့်မည်။ ပိန်လွန်း၊ ဝလွန်း၍ စိုးရိမ်ရသည်ထက် မိမိတို့၏ ကြိုးစားချက်ကြောင့် ပို၍စိုးရိမ်စရာ ဖြစ်မလာ စေသင့်ပေ။

မျက်စိအမြင်နှင့် ဆေးပညာတို့၏ အလှူမတူပုံ

ယေဘုယျအားဖြင့် ဝလွန်း၊ ပိန်လွန်းခြင်းကို အရုပ် ဆိုးအကျည်းတန်သည်ဟုသာ နားလည်ကြ၍ ဝ-သူက ပိန်လို၏။ ပိန်သူက ဝလို၏။ ပိန်စေ၊ ဝစေရန် အပြစ် မကင်းသော နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကြိုးစားနေကြခြင်း ဖြစ်၏။

ဆေးပညာအမြင်နှင့်ကြည့်သော် ဝလွန်း၊ ပိန်လွန်း ခြင်းသည် အရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်ရုံမျှသာမက ဝလွန်း ခြင်းသည် ရောဂါများ၏ ကိန်းအောင်းရာ ဖြစ်သကဲ့သို့ ပိန်လွန်းခြင်းသည်လည်း ရောဂါတို့၏ မိတ်ဆွေရုပ် လက္ခဏာများ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရပေ၏။ ထို့ကြောင့် ဝလွန်း၊ ပိန်လွန်းခြင်းသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှ ပေ၏။

ထို့ကြောင့်လည်း ရောဂါဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်း ချင်းကို ရှာဖွေ၍ပြသော နိဒါန်းကျမ်းတို့၌ “ကိသ ရောဂါနိဒါန်း” “ထူလရောဂါနိဒါန်း” ဟု လူပိန်၊ လူဝတို့နှင့်စပ်၍ ကဏ္ဍတရပ်အဖြစ် ဖော်ပြရေးသား

(၅)

နိဒါန်း

ကြပေသည်။ ဝလွန်း၊ ပိန်လွန်းသူများသည် လှရေးကို နောက်ထား၍ သက်ရှည်ကျန်းမာရေးကိုသာ အဓိက ဦးတည်စဉ်းစားလျက် အဆောတလျှင် ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ရမည့်သူများလည်း ဖြစ်ကုန်၏။

ထိုသို့ဆောင်ရွက်ကြရာ၌ ဆေးပညာကို အခြေခံ၍ လမ်းမှန်၊ လမ်းမှားကို ပိုင်းခြားသိရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဆေးပညာအမြင်နှင့် ကြည့်သော် သာမန်လူတို့ ထင်မြင် ယူဆနေကြသကဲ့သို့ မဟုတ်သည်ကိုတွေ့ရပေလိမ့်မည်။

ဥပမာ-သာမန်အားဖြင့် လူတို့ ထင်မြင်ယူဆနေကြသည်မှာ “ဝလျှင်ပင် အလှ၏ထက်ဝက်၊ သို့မဟုတ် အဝသည် အလှနှင့်အတူတူ” ဟု ယူဆတတ်ကြ၏။ “ဝလို့ လှလို့” ဟူ၍ ပြောစမှတ်ပြုကြ၏။ ဤကား မျက်စိအမြင်၌ အတော်အသင့် မှန်ကောင်း မှန်ပေလိမ့်မည်။ ဆေးပညာအမြင်၌ကား ဤသို့မဟုတ်ချေ။ “နင့်ကြည့်ရတာ ပိန်လိုက်တာ၊ ဆေးလေးဘာလေး စားပါအုံးလား” ဟုလည်း ပိန်သူများကိုတွေ့လျှင် စိုးရိမ်မကင်းသော သတိပေးစကား ပြောကြားတတ်ကြ၏။ ဆေးပညာအမြင်နှင့် ကြည့်သော်ကား မျက်မြင်၌ကဲ့သို့ စိုးရိမ်ဖွယ်အခြေအနေ ရှိချင်မှရှိပေလိမ့်မည်။ ထိုကြောင့် “ကိသောပိ ဗလဝါကောစိ၊ ကောစိ ထူလောပိ ဒုဗ္ဗလော = အချို့ ပိန်သော်လည်းအားရှိ၏၊ ဝသော်လည်း အချို့အားနည်းသည်” ဟု ဘေသဇ္ဇမဇ္ဇူသာကျမ်း၌ မှာထားတော်မူခဲ့၏။ မျက်မြင်အယူအဆကို တထစ်ချမယူရကြောင်း သာဓကပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဆေးပညာ၌

နိဒါန်း

(၃)

အလှူဟူသည် ကျန်းမာခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ကျန်းမာလျှင် လည်း လှသည်သာ ဖြစ်၏။ သို့သော် မျက်မြင်အလှသည် ဆေးအမြင်၌ လှချင်မှလှပေလိမ့်မည်။

အပိန်၊ အဝနှင့် စဉ်းစားပွယ်

အပိန် အဝနှင့်စပ်၍ အကျဉ်းချုပ်စဉ်းစားရန်မှာ—

- (၁) ဒေါသ ဓာတ် မလ-နှင့် သဘာဝဝမ်းမီးတို့ ၏ အခြေအနေအရ ဤမျှသာ ပိန်သင့်၊ ဝသင့်၍ ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်းလော့?။
- (၂) သို့မဟုတ် မျိုးရိုးဗီဇဖြင့် မတဘိုးဘွား အမွေကို ဆက်ခံသောအားဖြင့် ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်းလော့?။
- (၃) အပြစ်ရှိသော၊ သို့မဟုတ် အပြစ်ကင်းသော ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်းလော့?။
- (၄) ဆေးစားရန်၊ သို့မဟုတ် အခြား တစုံတခု သောနည်းဖြင့်ပြုပြင်ရန်လိုအပ်သော ပြုပြင် သော်ရနိုင်သော ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်းလော့?။

ဤ၌ အပြစ်ရှိသော ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်းဟူသည် ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်းကြောင့်ပင် တစုံတခုသော ရောဂါဝင်ရောက် ရန် အလားအလာ ရှိနေခြင်းနှင့် ရောဂါတစုံတခု အခံ ရှိနေခြင်းကြောင့် ပိန်ရ၊ ဝရခြင်းကို ဆိုလို၏။ မည်သို့ ဖြစ်စေ မျက်မြင်အရ၌ပင် ပိန်လွန်း၊ ဝလွန်းသူတို့ သည် တစုံတခုသော ရောဂါအခံနှင့် ရောဂါ တစုံ တခု ဝင်ရောက်ရန် အလား အလာ ရှိနေတတ်ကြသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

(၁)

နိဒါန်း

ပိန်သူ့ မိတ်ဆွေ ရောဂါတွေ

ဤနေရာ၌ ပိန်ကြိလွန်းသောသူတို့၌ ယေဘုယျအားဖြင့် ဖြစ်ဆဲ၊ဖြစ်လတ္တံ့ ရောဂါတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ကုန်၏။

- (၁) ချောင်းဆိုးသွေးပါ။
- (၂) မောနာ၊ ပန်းနာ၊ ရှိုက်နာ၊ ဟိုက်နာ၊
- (၃) သွေးခန်းအားနည်းရောဂါ။
- (၄) ကိုယ်ရေဝါဖြော့ရောဂါ(ကာမလာ၊ ပဏ္ဍ)။
- (၅) မီးယပ်မြို့ဝါနီဆင်းရောဂါ။
- (၆) မကြာခဏ ဖျားသောရောဂါ။
- (၇) ဆီးပူအောင့်ချုပ်ရောဂါ။
- (၈) သားသမီးမရခြင်း-

စသည်တို့ ဖြစ်ကုန်၏။

(စာကိုယ်၌ အကြောင်းအကျိုးဝေဘန်၍ အကျယ်ပြုလတ္တံ့။)

ဝဲသူ့ မိတ်ဆွေ ရောဂါတွေ

ဝဖြိုးလွန်းသောသူတို့၌ ယေဘုယျအားဖြင့် ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်လတ္တံ့သော ရောဂါတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ကုန်၏။

- (၁) သွေးတိုးနှင့်နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ၊
- (၂) ဆီးချိုနှင့်နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ၊
- (၃) လေငန်း၊ လေဖြတ်နှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ၊
- (၄) နှလုံးလေရပ်နှင့်နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ။

နိဒါန်း

(က)

- (၅) ကျောက်ကပ်ဖေါရောဂါများ၊
- (၆) အဆိတိုး၊ အသားတိုးရောဂါများနှင့်၊
- (၇) သားသမီးမျိုးဆက်မရရှိခြင်း—

စသည်တို့ ဖြစ်ကုန်၏။ (အကျယ်စာကိုယ်၌ရှု)

ယင်းသို့ အမြွက်မျှ ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း တစုံတခု သော ရောဂါအခံရှိနေ၍ ပိန်စေ၊ ဝရေသူတို့သည် ထိုအခံ ရောဂါကို အလျင်မတိုက်ထုတ်ဘဲ ပိန်စေ၊ ဝစေရုံမျှဖြင့် သက်ရှည်ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်နိုင် ပါမည်လော?။ တဖန် နီးနီးကပ်ကပ် မည်သည့် ရောဂါများ ဝင်ရောက်လာနိုင်သည်ကို ကြိုတင်မသိရှိ ပါဘဲလျက် လှချင်စိတ်စော၍ အဘယ်မည်သော ပိန်ဆေး၊ ဝဆေးသည် သင်၏သက်ရှည်ကျန်းမာရေး၌ ကူညီနိုင်ချမ်းမည်နည်း?။

အမြင်မှန်နှင့် ကိုယ်ပိုင်အလှ

မိမိသန္တာန်၌ရှိသော ဤဒေါသ ဓာတ်မလနှင့် ဝမ်းမီးတို့၏ အခြေအနေကိုထား၍ ဤမျှလောက်သော ဆေးပညာအခြေခံ ကျန်းမာရေးအသိဉာဏ်မရှိဘဲလျက် ဖြတ်လမ်း ပိန်စေ၊ ဝစေမည်ဆိုသော ကြော်ငြာကိုယုံ၍ ပုံမိမှားလျှင် “ပေါ့စေလိုလို့ ကြောင်ရှုပ်ထိုး၊ ဆေး အတွက်ပိုလေး” ဆိုသကဲ့သို့သာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ယနေ့ ဆေးအတွက်ပို၍လေးလာသော လူဦးရေမှာ နည်းလှ တော့မည် မဟုတ်ပေ။ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်မှုမရှိဘဲ အဆိပ်ပါသော လျှပ်စစ်ပိန်ဆေး၊ ဝဆေးများဖြစ်ပါမူ အပိန်၊ အဝကြောင့် အလှအတွက် ဘဝတုံးရသူတွေ လည်း မည်မျှ များပြားနေမည် မသိချေ။

(တ) နိဒါန်း

ယနေ့ မြန်မာပြည်၌ ဆေးပညာ၏ တာဝန်အရ လူသားတို့၏ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရာတွင် လက်ရှိအခြေအနေအရ လူပိန်၊ လူဝတို့နှင့် စပ်၍ ဆေးပညာအသိဉာဏ်ပေးရန် ကဏ္ဍတရပ် အမှန်လိုအပ်နေပြီဟု ထင်မြင်ယူဆသဖြင့် ဤ“လူပိန်-လူဝ-တိုက်ဖျက်ရေး ပြဿနာ”ကျမ်းစာငယ်ကို ထုတ်ဝေရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤကျမ်းစာငယ်သည် လူပိန်၊ လူဝတို့ အတွက် ကိုယ်ပိုင်အလှ ရရှိစေရန်သီးသန့် စိုက်ထူထွန်းညှိလိုက်သော မီးရှူးတန်ဆောင်ကြီးတခု ဖြစ်သဖြင့် မိမိတို့၏ ဘဝခရီး၌ လမ်းမှန်နှင့် လမ်းမှားကို ခွဲခြားသိမြင်၍ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သော ခရီးဆက်ဖြစ်ရန်မှ ကာယကံရှင်တို့၏ တာဝန်သာ ဖြစ်ပေတော့သည်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် လူပိန်နှင့် အပြစ်မကင်းသော လူဝများကို နုတ်လိုက်လျှင် တိုင်းပြည်အတွက် ကြီးပွားတိုးတက်အောင် လုပ်အားပေးဆောင်ရွက်နိုင်သူ၊ ဝါကျန်းမာသက်ရှည်သူ ဦးရေမှာ လွန်စွာနည်းပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် တိုင်းပြည်ထူထောင်ရေး တိုးတက်ကြီးပွားရေး၌ ဤအပိန်၊ အဝပြဿနာကို ဆေးပညာအမြင်အရ ရှေ့တန်းတင်၍ ဖော်ထုတ်နေရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသို့မှ မပြုလုပ်လျှင် ဂျပန်ပြည်သည် ၁၄-၅-နှစ်အတွင်းမှာပင် သိသိသာသာ တိုးတက်လာသော်လည်း ဗမာပြည်သည်ကား ၁၄-၅-နှစ်အတွင်းမှာပင် သိသိသာသာကြီး ဆုတ်ယုတ်လာပေလိမ့်မည်။

နိဒါန်း

(၈)

တိုင်းပြည်အတွက် ထောက်ထားဖွယ်

လူပိန်နှင့် လူဝတို့သည် မိမိတို့၏ တာဝတိရိယာ အတွက် ဆုံးရှုံးနစ်နာစေသည်သာမက “မျိုးစေ့မမှန်၊ ပင်မသန်၊ သီးနှံမဖြစ်ထွန်း” ဟူသကဲ့သို့ မျိုးဆက်မပြန့်ပွားစေကာမူ မဖြစ်ထွန်းမသန်မာ မထွားကြွင်းခြင်း၊ ဝါ-လူစင်မမီခြင်းစသော ဆိုးမွေတို့ကိုလည်း တိုင်းပြည်၌ ပေါက်ပွားစေခဲ့ပေလိမ့်မည်။ ထိုမှတစ်ပါး အာရောဂျ်လားဘကြီး ချွတ်ယွင်းပျက်စီးနေသဖြင့် တိုင်းပြည်၏ ကြီးပွားတိုးတက်ရေးတို့ကိုလည်း ပိတ်ဆို့ ကာကွယ်ထားရာ ရောက်ပေလိမ့်မည်။

ပြဆိုခဲ့ပြီးသော အကြောင်းများကြောင့် ဗမာ့သားကောင်း ရတနာများ ဖြစ်ထွန်း၍ တိုင်းပြည် ကြီးပွားရေး၊ တိုးတက်ရေးအတွက် “ဤအပိန်အဝ ပြဿနာ ကျမ်းစာငယ်”ကို ထုတ်ဝေ၍ ဆေးပညာ အသိဉာဏ်ကို ဖြန့်ချိရပေသည်။

ဤကျမ်း၌ အပိန်အဝ အလိုက်-

- (၁) အစားအစာ အာဟာရဖြင့် ပြုပြင်နေထိုင်နည်း၊
- (၂) ဥတု၊ ကာလ၊ ဒေသ၊ ဝယ အလိုက် ဝတ်ဆင် ပြုမူနေထိုင်နည်း၊
- (၃) စိတ်ဓာတ်ဖြင့် သက်ရှည် ကျန်းမာအောင် ဆောင်ရွက်နည်း၊
- (၄) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် သက်ရှည် ကျန်းမာအောင် ပြုပြင်နည်း၊

(၅)

နိဒါန်း

(၅) ကမ္ဘာ့ဆေးပညာတိုင်းကလည်း လက်ခံ၍ စံနှစ်မှန် အကျိုးပြုသော လက်တွေ့ဆေးဝါး တို့ကိုပါ ညွှန်ပြထားသဖြင့် ကိုယ်တိုင်ဆေး ဝါး ဖော်စပ်၍ ကျန်းမာ သက်ရှည်အောင် ပြုပြင်နေထိုင်နည်း—

တို့ကို ဆရာစားမချန် အမှန် ရေးသား ဖော်ပြထား ပေသည်။

ဤဖော်ပြချက်တို့ကို အထူးစိတ်ချယုံကြည်စွာ လိုက် နာကျင့်သုံးပါမူ—

(၁) မိမိလည်း ကျန်းမာသက်ရှည်၍၊ ဝါ-မိမိ၏ ကျန်းမာ သက်ရှည်ရေးကို ဆောင်ရွက် ခြင်းဖြင့်—

(၂) မျိုးဆက်ပြန့်ပွားကာ သားကောင်း ရတနာ များ ပေါ်ထွန်းလျက်—

(၃) ဗမာပြည်၏ အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာ နှင့် လောကီ၊ လောကုတ္တရာ အကျိုးစီးပွား များစွာကို—

ပြုစုပျိုးထောင်ရာ ရောက်မည်ဖြစ်ပေစတည်း။

“အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ”

မြန်မာ့ အယူဓဉ်ဒ ဆေးတက္ကသိုလ်-သိမ်ဖြူတိုက် ဦးအုန်းခိုင်လမ်း-ကန်တော်ကလေး ရန်ကုန်။

၁၃၂၀-ခုနှစ်တော်လဆုတ် ၁၅-ရက်

(၁၀-၁-၆၇)

ပုံနှိပ်ခြင်းအကြောင်း

ရှေးအခါက ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်ရှိ တိုင်းကြီးပြည်ကြီး တို့မှ ဣန္ဒိယ ပြည်သို့ လာရောက်ကာ သက္ကဋ အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းများကို လေ့လာပြီး သုတေ သနလုပ်၍ မိမိတို့ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုကြသဖြင့် ကမ္ဘာ့ အရပ်ရပ်တွင် သမားတော်ကြီးများ ဖြစ်ထွန်းလာကြ ရုံသာမက ခေတ်ပညာနှင့် ရောစပ်လျက် ခေတ်ဆေး ပညာဖြစ်အောင် ဖန်တီးကြသောကြောင့် ခေတ်ဆေး ပညာ ထွန်းကားလာခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ခေတ် ဆေးပညာရပ်များသည် သက္ကဋ အာယုဗေဒ ဆေး ကျမ်းများမှ မြစ်ဖျားခံခဲ့သည်ဟု ဆိုရတော့သည်။

မြန်မာပြည်သည်လည်း ကမ္ဘာ့ တိုင်းပြည်များနည်း တူ သက္ကဋ အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းများကို ဣန္ဒိယ ပြည်မှ ရှာဖွေစုဆောင်း ယူဆောင်၍ မောင်းထောင် ဆရာတော် စသူတို့ မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုခဲ့ဘူး သည်။ သို့ရာတွင် မူရင်းကျမ်းများ၏ တစ်စိတ်တဒေသ အနည်းအကျဉ်းမျှသာ ဖြစ်သည်ကတကြောင်း၊ ရှေး ဝေါဟာရ စကားလုံးများဖြင့် သုံးနှုန်းထားသည်က တကြောင်း၊ စာအုပ်၊ စာတန်း၊ ပေ၊ ပုရပိုက်-ရှာဖွေ မရနိုင်သည်ကတကြောင်း ဤသို့သော အကြောင်းများ ကြောင့် ပြည်သူတို့ မသုံးဆောင်နိုင်ဘဲ ရှိရလေသည်။

ယခု အချိန်အခါသည် အဖက်ဖက်တွင် ကမ္ဘာနှင့် ရင်ဘောင်တန်း လိုက်နိုင်အောင် ကြိုးစား ဆောင်ရွက် နေသော အချိန်အခါဖြစ်နေ၍ အလွန်နောက်တန်းကျ နေသော မြန်မာ့ အာယုဗေဒ ဆေးပညာကို မြှင့်တင်

(န) ပုံနှိပ်ခြင်းအကြောင်း

လိုစိတ် အာသိသဆန္ဒ ကြီးမားလှသည့် အရှင်နာဂ
သေနာဘိဝံသ ဆရာတော်သည် မူရင်း သက္ကဋ အာ
ယုဗ္ဗဒဆေးကျမ်း များစွာကို မူရင်းကျမ်း အပြည့်အစုံ
ရအောင်ရှာဖွေပြီး သိလွယ် နားလည်လွယ်သော ဘာ
သာဠိကာ စံနစ်ဖြင့် မြန်မာ ဘာသာ ပြန်ဆိုခဲ့သည်မှာ
(ပုံနှိပ်ပြီးနှင့် ဓနိဝရသေး စုပေါင်းလျှင်) အတော်
ပြည့်စုံလျက် ရှိနေပေသည်။ ဆရာတော်သည် အာ
ယုဗ္ဗဒဆေးကျမ်းများ မြန်မာဘာသာပြန်ရုံနှင့် အား
မရသေး၍ မြန်မာ့အာယုဗ္ဗဒ ဆေးတက္ကသိုလ် တည်
ထောင်ကာ ဆေးပညာများ သင်ကြားပေးခြင်း၊ လက်
တွေ့သင်ခန်းစာယူနိုင်ရန် လူနာများကို လက္ခံကုသ
ပေးခြင်းများ ပြုနေသည့်အတွင်း ရောဂါအန္တရာယ်ကို
ပြည်သူတို့ကိုယ်တိုင် ကာကွယ်ကုစားနိုင်ရန် အလွန်
လိုအပ်နေသဖြင့် ဆီးချိုရောဂါ၊ အပိန် အဝ ပြဿနာ-
စသော စာအုပ်ငယ်များကို တအုပ်ပြီးတအုပ် ဆက်
ကာ ဆက်ကာ ရေးသားထုတ်ဝေရန် ရည်ရွယ်ထား
သည့်အတိုင်း ဆရာတော်၏ ဆန္ဒနှင့်ပြည့်သူတို့အကျိုး
ကို ဖြည့်သောအားဖြင့် ဤအပိန်အဝ ပြဿနာ စာအုပ်
ကို ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။

အဆိုပါဆေးကျမ်းများကိုဆရာဦးခင်စိုး [သာသန
ဓိဇသီရိပဝရ ဓမ္မာစရိယ]နှင့် ဆရာဦးသိန်းဟန်(၁)
ဦးတင်နွယ်၊ ဦးဟန်ထွန်း၊ ဦးပု၊ ဦးရွှေဖူး၊ ဦးသိန်း
ဟန်(၂)-ဟံသာဝတီ ပါဠိဆရာများအဖွဲ့က ကောင်း
စွာတည်းပြတ် ကြပ်မသုတ်သင် ပြင်ဆင် အပ်သည်
ဖြစ်ပါကြောင်း။ “ဟံသာဝတီ”

မြန်မာ့ဆေးပညာ တအုပ်များအဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မြန်မာ့အာယုဗေဒ ဆေးတက္ကသိုလ်



အရှင်နာဂသေဇာဘိဝံသ (ဓမ္မာစရိယ)

(14.12.2018)

မြန်မာ့ အာယုဗေဒ ဆေးပညာ
နှင့်

အပိန်အဝ ခြံသနာ

အပိန် နှင့် အဝ

ပိန်သည် တလှုပ်လှုပ်၊ တချုပ်ချုပ်၊ တငွေ့ငွေ့၊ တရွေ့ရွေ့၊ တဝိုင်းဝိုင်း ကြိုလှိုအားနည်း၍ တွေ့မြင်ရသူ တိုင်းအဖို့ အားမရလောက်အောင်၊ ကျေနပ်ဖွယ်ရာ မရအောင်၊ စိုးရိမ်ဖွယ်ရှိလောက်အောင် ကြုံတွေ့ရ တတ်၏။ တွေ့မြင်သမျှ သူတို့ကလည်း “နင်-တယ်ပိန် ပါလား၊ ဂရုစိုက်ပါ။ ဒီအတိုင်းသွားလျှင် အသက်ရှည်ဘို့ မလွယ်ဘူး” ဟု သတိပေးခြင်း ခံရ၏။ ထိုသူတို့သည် မိမိတို့၏ ပိန်မှုကို စိစစ်ရန် လိုပေသည်။ မျိုးရိုးဇာတိ ပကတိ ပဋိသန္ဓေကြောင့်လော? *၊ ရောဂါ ဝေဒနာ အပြစ်တစုံတရာကြောင့်လော?။

ဓာတ်ကြိုက်အာဟာရဖြင့် ကြီးထွားလာရသော သူတို့သည် တပိန်ပိန်၊ တလှုပ်လှုပ်ဖြင့် ရှိကြရမည် မှန် ပေ၏။ ထိုသူတို့ကား အများစိုးရိမ်ဖွယ် ရှိလောက် အောင် အန္တရာယ်မရှိပေ။ ပိန်၍သတိပေးခြင်းခံရသူကား ဘာမျှ တစုံတရာ မဖြစ်လာဘဲ ဝဖိုးကြည်လင် စည်ပင်

* ပိန်သောရောဂါအကြောင်း၏ အဆုံးပိုင်း၌ ပင်ကိုယ်ပိန်အကြောင်းကို ဖော်ပြထားပါသည်။

တင့်တယ်သူတို့သာ ရုတ်ခနဲ အန္တရာယ်ပြုခြင်း ခံရသည်ကို တွေ့ရ၏။

ထို့ကြောင့် ပိန်မှု့,ဝမှု့သည် လူတို့အား အန္တရာယ်ပြုရာ၌အထူးအားဖြင့် အသက်ရှည်ရာ,အနာမဲ့ကြောင့်အတိုင်းအတာပြုရာ၌ လွန်စွာအရေးကြီးသော အချက်တရပ် ဖြစ်သည့်အတိုင်း အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းတို့၌လည်း အပိန်နှင့်အဝ သဘာဝအကြောင်းနှင့် ကိသရောဂါ (လူပိန်နာ)ထူလရောဂါ (လူဝနာ)ဟူ၍ အနာရောဂါ ၂-မျိုးကို သီးသန့်ဂဏန်းထိုးခဲ့ကြ၏။ ထိုအချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လျစ်လျူရှု၍ မရပေ။

ပိန်သောရောဂါ၌ ဆီးပူ,သွေးပူ,တိက္ခဝမ်းမီးဖြစ်၍ သည်းခြေဒေါသလွန်,စားသမျှ သြဇာအာဟာရမဖြစ်ဘဲ ပိန်ကြီခြင်း, သွေးအားနည်းခြင်း, သွေးခန်းခြင်း, နှလုံးသွေးရပ်ခြင်း,သွေးတက်ခြင်း,ဇက်ကြောထိုးခြင်း, လက်ဖဝါးခြေဖဝါးအေးခြင်း,တကိုယ်လုံး ကြက်ကိုယ်ကဲ့သို့ နွေးနွေးချုပ်ချုပ်ရှိခြင်း, ညနေပိုင်း၊ သို့မဟုတ် ညအခါ ဖျားတတ်ခြင်း, နေပူမခံနိုင်ခြင်း, လေအေးမခံနိုင်ခြင်း, အိပ်မပျော်ခြင်း, ကျောအောင့်လေအောင့်ဖြစ်ခြင်း, အချို့ သူများထက်ပို၍စားလျက် တဖြည်းဖြည်း ပိန်ခြင်း,မြစ်ခြောက်နာ, ပန်းနာ, မောနာ, ဟိုက်နာ, သွေးအားနည်း၍ လေလွန်သောအမူးရောဂါ, ချောင်းဆိုး,အဆုတ်ရောဂါ,ပန်းသေ,သွေးအားနည်း,ကိုယ်ရေဖျော့, ကိုယ်ရေဝါ, ကိုယ်ရေစိမ်းပြာရောဂါ, နှလုံးရောဂါ, အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း စသည်ဖြင့် ရောဂါပေါင်းများစွာတို့တွင် ကုလွယ်သော သာဓုရောဂါတို့

သည်၎င်း၊ ကုခက်သော ကိစ္စသာချရောဂါတို့သည်၎င်း၊ တားရုံသာ တားနိုင်၊ သက်သာရုံသာ သက်သာရာ ရစေနိုင်သော ယာယုရောဂါတို့သည်၎င်း၊ လုံးဝကုစား၍မရ၊ လက်မခံထိုက်သည်အထိဖြစ်နိုင်သော ဥပေက္ခယုရောဂါတို့သည်၎င်း၊ ပိန်ကြံသူတို့၌ တမျိုးမဟုတ်တမျိုး၊ သို့မဟုတ် အမျိုးမျိုးတွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြကုန်၏။ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်ကိုလည်း တွေ့မြင်နိုင်ကြပေကုန်၏။

ပိန်ကြံသော ရောဂါရှိသူတို့သည် မိမိတို့ တဘဝအတွက်သာ ခံစားရသည်မဟုတ်သေးဘဲ—

“မျိုးစေ့မမှန်၊ ပင်မသန်၊ သီးတံငိုကင်း၊ ရသာဖျင်း”—

ဆိုသည့်အတိုင်း သားစဉ်မြေးဆက်တို့သည်လည်း ထိုသူ၏ အမွေဒဏ်ကို ဆက်လက်ခံယူ ကြရကုန်၏။ ထိုသူ၏ ကလေးတို့သည် ငယ်စဉ်ကပင် နှလုံးရောဂါ၊ ကိုယ်ရေ ဝါဖျော့ စိမ်းပြာရောဂါ၊ နှလုံးပြွန်ချောင်းကျယ်သောရောဂါ၊ သွေးကင်ဆာ၊ အသဲရောင်၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ နှလုံးပြွန်ချောင်း ရောင်သောရောဂါ၊ အကြောတင်းတက် လိမ်ကောက်ကွေးသောရောဂါ စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကုန်၏။

အမျိုးသမီးတို့သည်လည်း သွေးဆုံးမည့် ၄၅-၅၀ အတွင်း မျိုးရိုးအလိုက်ဆုံးကြမည်ကို မစောင့်ဆိုင်းနိုင်ဘဲ ကြိုတင်၍ သွေးခန်းနာ၊ သွေးဆုံးနာ ဖြစ်ကြရသဖြင့် အသက်ကြီးပိုင်း၌ များစွာအန္တရာယ်ရှိကြကုန်၏။ အချို့မိခင်တို့သည် သားသမီးများပင် မရကြတော့ပေ။ သွေးသွန်တတ်ခြင်း၊ ဆူဝေခြင်း၊ လမ်းလွဲ၍

အန်ခြင်း၊ မီးယပ်ညောင်းဆင်းခြင်း စသည်ဖြင့် သည်းခြေဒေါသလွန်၊ လေဒေါသလွန် အဖြစ်ဆိုးတို့ ကျရောက်သောအပူနာ၊ လေဒေါသနှင့်ဆိုင်သော လေနာ စသည်တို့ကား တမျိုးပြီးတမျိုး ဝင်ရောက်လာကြကုန်၏။ ထိုသည်းခြေပူ၊ လေပူ (ဒွေးဝန်း)တို့သည် နှိပ်စက်ဖန်များသောအခါ၌ ရေမရဘဲ ခြေခြောက်သောနေရာ၌ ပေါက်ရောက်နေသော ဗူးပင်များ၏ အသီးမသီး၊ မတင်၊ မကြီးထွားသည်ကို တွေ့မြင်သောအားဖြင့် ထိုသို့သောအမျိုးသမီးတို့၌ သားသမီးပျက်ခြင်း၊ မတင်ခြင်း၊ လှိ၍သားသမီးများ ပုညက်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ရမည်ကို တွေးဆနိုင်၏။

ကုထုံးကျမ်း မီးယပ်ခန်း၌ အကျယ်တဝင့် ဝေဖန်ရေးသားထားပြီးဖြစ်၍ ဤ၌ ရေးရန်မလိုတော့သော်လည်း ပိန်သောသူ၏ အပြစ်ဒေါသကား ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် ဆက်ဆံနိုင်ကြောင်း၊ ဆက်စပ်နေကြောင်းကိုသာ ပြလို၍ အနည်းငယ်မျှ ထုတ်ဖော် ရေးသားရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ကျန်းမာစွာဖြင့် မှန်ကန်သောဝမ်းမီး၊ ကြေကျက်သောဝမ်းမီးရှိ၍ ၎င်းလက္ခဏာနှင့် ပြည့်စုံသော သူများမှာမူကား ပိန်သည်ကိုဝအောင် အတင်းအကြပ် မပြုလုပ်သင့်ပေ။

“နဂိုရှိမှ-နဂိုင်းထွက်” ဟူသကဲ့သို့ ပင်ကိုယ်ပကတိ ရုပ်က ပိန်လာသောသူအဖို့ ဝအောင်လုပ်လိုက ချိုဆိမ့်အေး၍ အဆီအစေးများသော အစာအာဟာရ

အပိန်အဝ ဝိစင်ချက်

များကို စာသောက်ရမည်သာ ဖြစ်၏။ ထိုသူတို့၏ဝမ်းမီးသည် မနိုင်သောဝန်ကို ထမ်းရသော လှေငယ်ကဲ့သို့သာ ဖြစ်လာ၍ မကြေကျက်သောသွေးသား စသည်တို့ကား ဖြစ်လာမည်မလွဲဖြစ်သောကြောင့် ပိန်လျက် သွေးတိုး၊ အသားတိုး၊ ဖောပွ၊ မျက်နှာတခုသာတင်းခြင်း၊ အအိပ်များခြင်း စသည်ဖြင့် သွေးတက်သွေးတိုးရုပ်တို့သည် ပကတိကျန်းမာကြကုန်လျက် ဝချင်သည့် အရေး၊ လှချင်သည့်အရေး၊ ဝစေ လှစေရန်-ဟူသော ဆေးကြော်ငြာတို့၏လှုံ့ဆော်အားပေးမှုကြောင့် ရောဂါတို့သည် ထပ်ဆင့် ရောက်လာကြပေကုန်၏။

အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရသော် ကျန်းမာလျက်၊ ဝမ်းမီးကောင်းလျက်၊ သွေးသားမျှတလျက် ပကတိမျိုးရိုးကြောင့် ပိန်ကြိုသော သူတို့မှာမူကား တပိန်ပိန်နှင့် မည်မျှပင် ကာလကြာစေကာမူ အန္တရာယ်မရှိပေ။ သည်းခြေ အပူဒေါသနှင့် လေဒေါသတို့၏ ဖျက်ဆီးမှုကြောင့် တိက္ခဝမ်းမီး၊ ဝိသမဝမ်းမီး ဖြစ်လာပြီးလျှင် သမဝမ်းမီး ပျက်စီးခံရ၍ စားသမျှရသရည်၊ သွေးသားစသည် မဖြစ်ပေါ်လာသော ထိုသူတို့သာ အခြေတကျ ဝမ်းမီးကိုပြင်၍ ရောဂါကိုစင်စေလျက် ဝဖြိုးအောင် ကြိုးစား စောင့်ရှောက် သင့်ပေ၏။

အပိန်အဝ ဝိစင်ချက်

သည်းခြေဒေါသ အားပွားများသော သူတို့သည် ပိန်ကြို၍ ကဖအုပ်စု၊ သလိပ်ဒေါသပွားများသူတို့သည် ဝဖြိုး၏။ ပိန်ကြိုလွန်ခြင်း၊ ဝဖြိုးလွန်ခြင်းတို့သည် ပါက

တိကရုပ်လက္ခဏာအရ မှန်ကန်သောပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်း ပါကတိကသဘောကို ကျော်လွန်၍ ဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလတို့၏ ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်းဟူ၍ ၂-မျိုးရှိရာတွင် ပါကတိကပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်းတို့ကား အပြစ်မကင်းသော ဆေးဝါး များဖြင့် အတင်း အကြပ် ဝစေ၊ ပိန်စေခြင်းကိုမူ မလိုလားအပ်ပေ။ သင့်တင့်မျှတသော ဆေးဝါး၊ အစာတို့ဖြင့် ဖြည်းညင်းစွာ တဖြည်းဖြည်းပြုပြင်၍သာ ယူသင့်ပေသည်။

အလွန်အမင်း ပိန်ကြုံခြင်း၊ ဝခြင်းတို့ကား ယေဘုယျအားဖြင့် အပြစ်မကင်းသော ပိန်မှု၊ ဝမှုဟု ဆိုအပ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်မှု သင့်မြတ်သော အစားအစာ၊ အနေအထိုင်တို့ကို လိုက်နာစေသင့်၏။

ပိန်ကြုံရခြင်း အကြောင်းရင်း

ပိန်ကြုံခြင်းကို အမှတ်တမဲ့ အရေးမကြီးသယောင် ထင်မြင်ယူဆတတ်ကြသော်လည်း တကယ်တမ်း နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ၌ ပိန်မှု၊ ဝမှုကိုပင် ပဓာနပြု၍ စိစစ်ရ၏။ ဆေးပေးကုမရ၏။ အာဂန္တုကနာများ၌ မသိသာလှသော်လည်း နာတာရှည်၌ စစ်ဆေးရန် အရေးကြီးလှပေ၏။ ထို့ကြောင့်နိဒါန်းကျမ်းများ၌ ပိန်မှု၊ ဝမှုကို ရောဂါတခုအနေဖြင့် သတ်မှတ်ထားရှိကာ ကိသရောဂ (ပိန်နာ) မေဒေါရောဂ (ဝနာ) ဟု တသီးတခြား ပြဆိုကြကုန်၏။ အလေးမူကြကုန်၏။

ပိန်ကြိုရခြင်း အကြောင်းရင်း

ယင်း နိဒါန်းကျမ်းများအရ ပိန်ကြိုရခြင်းနှင့်စပ်၍၊
ဝါ-ကိသရောဂါနှင့်စပ်၍ အဘယ့်ကြောင့် ယင်းသို့ဖြစ်
ရသည်ကို အောက်ပါအတိုင်း ရှာဖွေစိစစ်သေးကုန်၏။

- (၁) ပျက်စီးသော၊ ခြောက်ထပ်သော အစား
အစာကို စားသောက် များခြင်း၊
- (၂) ရေခွေးပူသောက်ခြင်း၊
- (၃) အစာဖြတ်ခြင်း၊
- (၄) ဖြစ်သလိုနေထိုင်စားသောက်ခြင်း(=အစား
အသောက်နည်းပါးခြင်း၊)
- (၅) အန်ဆေး၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေးတို့ကို အလွန်အ
မင်း သုံးစွဲခြင်း၊
- (၆) စိုးရိမ်သောကများခြင်း၊
- (၇) ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်တို့၏ အရှိန်အဟုန်ကို
တားဆီးခြင်း (အောင့်ထားခြင်း၊)
- (၈) အိပ်ချင်မှုကို တားဆီးခြင်း၊
- (၉) အမြဲရောဂါစွဲကပ်ခြင်း၊
- (၁၀) အမြဲတစေ မပျော်ပိုက်ခြင်း၊
- (၁၁) အလွန်အကျူး ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခြင်း၊
- (၁၂) ခရီးသွားများခြင်း၊
- (၁၃) ကြောက်လန့်မှု များခြင်း၊
- (၁၄) အမျက်ထွက်ခြင်း၊
- (၁၅) ညောင်းကျ စသော ဒုလ္လာသရောဂါ စွဲကပ်
ခြင်း၊
- (၁၆) မေထုန်မှုများခြင်း-တို့ကြောင့် ပိန်ကြိုသော
ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ရ၏။

၈

အပိန်အဝ ပြဿနာ

ဆောင်ပုဒ် လင်္ကာ

ပျက်စီးသွေ့ခြောက်၊ စားအသောက်နှင့်၊ စား
သောက်နည်းလတ်၊ အစာဖြတ်ခဲ့၊ လတ်လတ်လော
ဆူ၊ ရေနှေးပူကို၊ သောက်ယူမပျက်၊ အန်၊ ဝမ်းသက်
ကို၊ လွန်လျက်သုံးပြု၊ ကျင့် ၂-ခုနှင့်၊ အိပ်မှုတားဆီး၊
စိုးရိမ်ကြီး၍၊ ခရီးပြင်းသွား၊ လေ့ကျက်များလျက်၊
မျက်ပွားမေထုန်၊ ကြောက်လန့်တုန်၍၊ ညောင်းထုန်
ဒုလ္လာ၊ ဖြစ်တတ်စွာ၏၊ ရောဂါအမြဲ၊ ကိုယ်၌စွဲ၍၊
စိတ်လဲမရှင်၊ ထာဝစဉ်တိ၊ ကြောင်းအင်များစွာ၊
လက္ခဏာသည်၊ ရောဂါပိန်ကြံ နိဒါန်းတည်း။

ပိန်ကြံသူကို ဝပြုံးစေနည်း

အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းတို့၌ လာရှိသော ညွှန်ကြားချက်
အရ လွန်စွာပိန်ကြံသူများကို-

- (၁) အာရုံ၊
 - (၂) ဌာန၊
 - (၃) အာဟာရ-
- ၃-မျိုးတို့ဖြင့် ကုသပေးရ၏။

“ရောဂါမျိုးစုံ၊ ဆက်ဆံကြံတိုင်း၊ အာရုံ
ဌာန၊ အာဟာရ၊ သုံးဝ-ဆေးချက်သွင်း”-

ဟူသည်နှင့်အညီ မည်သည့်ရောဂါမဆို တွေ့ကြံပါ
လျှင် ပြုစုကုသရန် အရေးကြီးဆုံးသော အချက်ကြီး
၃-ချက်ကို မှတ်ယူရ၏။

ပိန်ကြုံသူကို ဝဖြိုးစေနည်း

၁-အာရုံ

အာရုံဆိုရာ၌ စိတ်ကူးအာရုံများလည်း လွန်စွာ အရေးကြီးလှပေ၏။ ထို့ကြောင့် အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းတို့၌ ပိန်သူကို ဝအောင်လုပ်သောနည်းများတွင်—

“အစိန္တယ စ တောသေန၊
ဓူဝံ သန္တပ္ပနေန စ”။—

ဟု မကြံစည်ဘဲ ချမ်းသာစွာနေခြင်း၊ တွေးတော ပူပန်မှုမရှိခြင်း၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်ခြင်းတို့သည် လည်း ဝဖြိုးကြောင်းဖြစ်ကုန်၏။ မှန်၏။ ဗုဒ္ဓစာပေ ဖြစ်သော ဇာတကဋ္ဌကထာ ကေကနိပါတ် ကာက ဇာတ်တွင်—

ကျီးသတ္တဝါတို့သည် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှု၊ သူတပါး တို့အား နှောက်ယှက်ညှဉ်းဆဲလိုမှုစိတ်များ များပြား သောကြောင့် အဆီမရှိ(မဝဖြိုး)နိုင်ကြောင်းအထောက် အထား တွေ့ရပေ၏။

“နိစ္စံ ဥပ္ပိဂ္ဂဟဒယာ၊
သဗ္ဗလောကဝိဟေသကာ။
တသ္မာ တေသံ ဝသာနတ္ထိ”။

၎င်းပြင် တေမိဇာတ်ပါဠိတော်၌ တေမိမင်းသား သည် နန်းစည်းစိမ်သူခကို ဖဲခွါ၍ တောထည်း၌ ဟင်း ရွက် ပြုတ်မျှကိုသာ သုံးဆောင်နေရစေကာမူ ရောက် ပြီးသောအတိတ်ကိုလည်းမတွေး၊ မလှမ်းမရောက်သေး သော အနာဂတ်ကိုလည်း မမြော်တမ်းဘဲ လက်ငင်း

ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ မျှတရောင့်ရဲလျက် ကြောင့်ကြမှုနည်းပါး
သဖြင့် ကျန်းမာချမ်းသာ၍ အသားအရေများ စိုပြေ
ဝဖြိုးကြောင်းကို ဟောတော်မူလေသည်။

“အတီတံ နာနုသောစာမိ၊
န ပဇပ္ပာမိ နာဂတံ။
ပစ္စုပ္ပန္နေန ယာပေမိ၊
တေန ဝဏ္ဏော ပသီဒတိ”။—

ဟု ဟောတော်မူလေသည်။

အချုပ်အားဖြင့် သောကစိတ်၊ ပူပန်ကြောင့်ကြစိတ်
သည် လူတို့အား အများဆုံး ကြံလို့ပိန်ချုံးစေတတ်
သည်မှာ အာယုဗ္ဗေဒဆေးအမြင်နှင့်သာမက ဗုဒ္ဓ
စာပေအမြင်နှင့်လည်း များစွာမှန်ကန်ကြောင်း သတိပြု
လိုက်နာကြရန်ပင် ဖြစ်၏။

ထို့ပြင် ကြံလို့သူများ ဝဖြိုးစေရန် လိုက်နာရမည့်
အာယုဗ္ဗေဒ နည်းများစွာတွင် *ဂန္ဓာရုံအနံအနေဖြင့်
လည်း လိုက်နာရန် မိန့်ဆိုသည့်အတိုင်း မွေးကြိုင်
အေးမြ၍ နှစ်သက်ဖွယ်သော အနံများကို ရှုရှိုက်
ပေးရ၏။ ဥပမာ-ပရုပ်၊ နံသာဖြူ၊ နီ၊ ပန်းရင်းစသော
အေး၍မွှေးသော အရာဝတ္ထုများကို ရှုရှိုက်ရမည်ဟု
ဆိုလိုပေသည်။ ၎င်းတို့ကို ကိုယ်တွင် လိမ်းလည်းလိမ်း
ကျံရမည် †။

* “သုဂန္ဓသီတဟဇ္ဇာနံ၊
ဂန္ဓာန မုပသေဝနံ”။

† ဆေးပညာရှင်တို့၏ အမြင်အရ ဖော်ပြ
ခဲ့သော အာရုံအရသည် နည်းယူရုံမျှသာဖြစ်ပေ၏။

၂-၅၁န

လရောင်ခြည်ခံခြင်း၊ လေညှင်းခံခြင်း၊ အေးမြကြည်လင်၍ သန့်ရှင်းသောတိုက်အိမ်၊ ဖက်သစ်ရွက်မိုးသောနေအိမ်၊ ဥယျာဉ်၊ ရေကန်၊ ပန်းခြံတို့၌ နေထိုင်၍ ဝမ်းခြောက်ဖွယ်သော အကြောင်းအရာတို့ကိုသာ တွေးတော၍ ကြည်သာရှင်ပျစွာ နေရမည်။ ၎င်းပြင် အိပ်ခြင်းနှင့် ဆိုင်ရာ၌လည်း မှာကြား ထားသည်မှာ *အလွန်အိပ်ခြင်းကြောင့် ပိန်ကြုံသောသူသည် ဝက်ကြီးကဲ့သို့ ဆူဖျိုးဝလာနိုင်၏။ ကြောင့်ကြစိတ်တို့ကို ယှဉ်၍ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်လည်း အိပ်စက်၍ပေးရ၏။

ညအိပ်ရာဝင်သောအခါ၊ ဝါ- အိပ်ခြင်း ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ရမည့် အခါ၌ နေ့ခင်းက ကိစ္စတာဝန်များကို စိတ်ဖြင့်မယူဆောင်ရဟု ဆိုလိုပေသည်။

၃-အာဟာရ

အစားအစာနှင့် ပတ်သက်၍ လိုက်နာကျင့်သုံးရန် ကား ဤသို့တည်း†။

၎င်းကိုထောက်၍ မြင်ကြား၊ တွေ့ အာရုံတို့၌လည်း ခွဲခြားယူသင့်၏။ ကျယ်ပြန့်သော အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကိုလည်း ခွဲဝေယူဆနိုင်အောင် ကြိုးစားရာ၏။

* “အတိသေပွေ့န စ ကိသော၊ ဝရာဟော ဣဝ ပိဝရော”။

† “သာဒုတိတ္ထကသာယာနိ၊ ဘောရနာ နေျာသဓာနိစ”။

အချို၊အခါး၊ အဖန် အရသာရှိသော အစာဆေး
တို့ကို သုံးဆောင်အပ်၏။ အထူးသဖြင့် နွားနို့ကျက်
ကျက်နှင့် ထောပတ်တို့ကို များစွာ သုံးစွဲရာ၏။

“ရှုန်းစက်မထွား၊ ညှိုးနွမ်းပါး၍၊ အသား
အရေပိန်ခြောက်နေသော်၊ ပျက်ထွေအာပေါ*၊
မှန်ပြီဟောမှ၊ ဝပြောစိမ့်ငှါ၊ ချို၊ ခါး † ရှာ၍၊
အစာပေးမှ၊ အရေးလှလိမ့်”-

ဟု “နယရာသီ” ကျမ်းဆရာကလည်း စပ်ဆို မှာ
ထား၏။

“န ဟိ မံသသမံ ကိဉ္စိ၊
အညံ ဒေဟဿ ဝဗုနံ”=

* နယရာသီဆရာသည် ဘေသဇ္ဇကျမ်းဆရာ၏
ဂါထာပါဠိအတိုင်း မြန်မာမှုလင်္ကာ ပြုထားသည်ကို
ဆက်စပ်၍သိနိုင်၏။ ၎င်းစာပိုဒ်၌ အာပေါပျက်သည်ကို
အာပေါဓာတ်မရှိခြင်း၊ နည်းပါးခြင်း၊ ကုန်ခန်းလျော့
ပါးသွားခြင်း ဖြစ်သည်ဟု မယူရ။ ဒေါသ၊ ကောပ-
ဟူသော အာယုဗေဒ အသုံးစကားမှ ပြန်ဆိုထား
ခြင်းဖြစ်၍ ဤ၌ပျက်သည်ဟူသည် အာပေါဓာတ်
လွန်ကဲခြင်း၊ ဖောက်ပြန်ခြင်း အပြစ်မပြုနိုင်အောင်
များပြားခြင်း ဟု မှတ်ယူရာ၏။

† အခါးကိုလည်း ထည့်သွင်းထား၏။ အေး၊
ချို၊ ဆီမို့၊ ဖန်တို့ကို အစားများလျှင် လေဓာတ်
နည်းပါးလာနိုင်သည်။ အပြစ်ပြုနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍
၎င်းလည်း မယုတ်ရအောင် စားသောအခါ၌ သင့်
သလို ထည့်သွင်းစားသွားကြရန် အစာကိုလည်း
ထည့်သွင်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ပိန်ကြုံသူကို ဝမ်းနည်းစေနည်း

ခန္ဓာကိုယ်အား စည်ပင်ဝမ်းနည်းတိုးပွားစေရာ
၌ အသားမှတစ်ပါး အခြားအစာ မရှိပြီ”-
ဟု မိန့်ဆိုသည့်အတိုင်း လတ်ဆတ် သန့်ရှင်းသော
အသားကို စားသုံးရာ၏။

ထို့ထက် အစဉ်သဖြင့် သတိပြု လိုက်နာရမည့်
အချက်ကား-

“ဝိရေစဏေစ ဝိသေသနေ”-

ဟု မိန့်မှားသည့်အတိုင်းအလိုကျ၊ ကြွေပုပ်၊ လိပ်
ကျောက်ဆူး၊ ပွေးကိုင်းပါသော အေး၍ဆီးဝမ်းကိုရှင်
စေသော ဝမ်းနှုတ်ဆေးတို့ကို တပတ်တခါ သို့မဟုတ်
အနည်းဆုံး တပက္ခလျှင် တကြိမ်ကျ စားသုံးပေးရန်
အရေးကြီးလှပေသည်။

သို့မဟုတ် ပွေးကိုင်းပြုတ်ရည် အနည်းငယ်ထည့်၍
နွားနို့ဖြင့်သောက်သုံးသော် အားလည်းမယုတ်၊ အပုပ်
လည်းကင်းစင်သဖြင့် သင့်မြတ်လှပေသည်။ ဤတွင်
ကျွန်ုပ်တို့ အမြဲအသုံးပြုရန်စီမံထားသော ဆေးတနည်း
ကို ဆေးနည်းကဏ္ဍ၌ ဖော်ပြထားပါသည်။

ကနဒို၊ နှပ်ချို စသည်ပါဝင်၍ ပြင်းထန်စွာ သက်
စေသော ဆေးမျိုးကို စားသုံးခြင်း၊ ခဏခဏ ဝမ်း
နှုတ်ဆေးပေးခြင်းတို့ကိုမူ မပြုမိစေရန် အထူးသတိပြု
အပ်၏။

ဓာတ်လွယ် သူတို့အတွက် သင်္ဘောသီး၊ ငှက်ပျော
သီးဖီးကြမ်း (ဖီးဖုတ်)၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်ပါသော

ဆေးတို့ကို စားခြင်းဖြင့် သက်စေနိုင်၏။ အပုပ်အရိုး သက်ရုံမျှသာ လိုပေသည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကြက်ကိုယ်ကဲ့သို့ ပူနွေး၍ ကြိုလှိပ်နံ့ခြောက်သူများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် သည်းခြေဒေါသလွန် တိက္ခဝမ်းမီးအကြောင်းခံ၍ ဆီးပူခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ နီခြင်း၊ ကျန်ခြင်း၊ ကျပ်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်းနှင့်၊ ဓာတ်ကျန်ခြင်း၊ ချုပ်ခြင်း၊ စမြင်းခံခြင်း၊ လေထိုးခြင်း စသော ဆီးဝမ်းနှင့်စပ်သော ဝေဒနာများအများဆုံး စွဲကပ်နေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဤကား အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကြိုလှိပ်နံ့ခြောက်သူတို့ နေ့စဉ်သတိပြု နေထိုင်စားသောက်ဖွဲ့ဝဲရန် ညွှန်ကြားချက်များ ဖြစ်ကုန်၏။

နီဒါန်းကျမ်းတို့၌ လုံးဝ မကုစား သင့်သော၊ ကုစားသော်လည်း အကျိုးမရှိသော ကိသရောဂါ ၃-မျိုးကို မကုစားအပ်ကြောင်း အောက်ပါအတိုင်း မိန့်မှားခဲ့၏။

သဘာဝါ ကိသကာယော ယေအ

သဘာဝါ အပ္ပပါဝကော။

သဘာဝေါ အဗလော ယံ စ၊

တဿ နတ္ထိ စိကိစ္ဆိတံ။

အဓိပ္ပာယ်မှာ—

- (၁) ပင်ကိုယ်သဘာဝ မွေးကတည်းက ပါကတိက ပိန်ကြိသောသူ၊
- (၂) ပင်ကိုယ်၌က ဝမ်းမီးနို့သူ၊
- (၃) ပင်ကိုယ်၌က အားခွန်နည်းပါးသူ၊

ထို ၃-ယောက်ကို မကုစားရဟု ဆိုလို ပေသည်။
ထိုတွင်—

“သဘာဝါ အပ္ပပါဝက=ပင်ကိုယ်၌ကဝမ်းမီးနဲ့သူ”
မျိုးကို ဝိနိကြုံသည့်အတွက် စိုပြေဝဖြိုးစေရန် အေး၊
ချို၊ ဆိမ့်၍ အဆီရှိသော ဆေးအစာများကို များစွာ
ကျွေးပါက ဝမ်းမီးကမထိန်းနိုင်သည့်အတွက်၊ ဝါ-ဝမ်း
မီးနှင့် ရေချိန်မကိုက်သည့်အတွက် စားသမျှ အဆီ၊
အဆိမ့်များသည် မကြေကျက်ဘဲ ဆေးအတွက် ပို၍
လေးတတ်သည်မှာ ထင်ရှားလှပေသည်။

ဤမျှဖြင့် ဝိနိကြုံသောသူပေါ်၌ ရောဂါနှင့် အထွေ
ထွေဆိုင်ရာ အကြောင်းတို့ကို သိကောင်း၊ သိထိုက်ပြီ
ဟု ယုံကြည်ရပေသည်။ အခြေပြုသင်္ခန်းစာမျှသာ နား
လည်ရန် ပြသသောကျမ်းဖြစ်၍ ကုထုံးပိုင်း ဆံဆံ
တင်ပြလိုက်ရခြင်းသည် အမြော်မြင်ဉာဏ်ကင်းပြီး ဝိနိ
ချင်သူ၊ ဝချင်သူတို့အတွက် အသိဉာဏ် ရပါစေခြင်း
အကျိုးငှါ ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဝိနိနှင့်အဝ
သည် ရသရည်သွေး၊ အသားစသော ဓာတ် ၇-ပါး
အပေါ် ၎င်းရှိ-မရှိ များ-မများစေတိုင်တွင်တည်ပေသည်။
၎င်းဓာတ် ၇-ပါးသည်လည်း ကိုယ်ပိုင် ဝမ်းမီးကချက်
လုပ်သော ဓာတ် ၇-ပါးအစစ် ဖြစ်ပေါ်မှသာ လုံးဝအ
ပြစ်ကင်းပေသည်။ သို့မဟုတ်ဘဲ တိက္ခဝမ်းမီး၊ ဝိသမ
ဝမ်းမီး၊ မန္တဝမ်းမီး အပျက် ၃-မျိုး၏တရားခံဖြစ်သော
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ လေ ဒေါသသုံးမျိုးကြောင့် ဝိနိကြုံ
နေပါမူကား ၎င်းတို့ကို ပြုပြင်ရန် လိုအပ်ပေ၏။

သို့မဟုတ်ဘဲ ကြော်ငြာအားကိုးပြီး ဘုမ္မရာဇာလူဝ ဆေးမျိုးဖြင့် အငှားဝခြင်းမျိုးကို ပြုလုပ်မိပါလျှင် ငယ် စဉ်က အပြစ်မပေါ်သေးသော်လည်း ကြီးရင့်လာသော အခါ ကေန်ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ရောဂါသိလျက် မကုနိုင်အောင်ကြံဘူးသောဖြစ်ရပ်များမှာ အမြဲဘုမ္မရာ ဇာ ဆေးစားသော ဆရာတော်တပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းသည် အသက် ၂၀-ကျော်ကျော်က စတင်၍စား ခဲ့၏။ ၇၅-နှစ် ရောဂါစွဲသောအခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် တွေ့ရာတွင် အိပ်မပျော်ဘဲ ကြောင်နေခြင်း၊ မောခြင်း၊ ဆီးမဆင်းခြင်း ဖြစ်လာ၏။

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ

ကိသရောဂါ၊ ဖြစ်သောခါ၌၊ နံ့သာလိမ်း၍၊ မပူမပင်၊ ပျော်ရွှင်အေးအေး၊ ဂီတစေးနှင့်၊ ကြိုင် မွှေးချမ်းမြ၊ တိုက်အိမ်စသား၊ ဒေသနေရာ၊ နှစ် ခြိုက်စွာဖြင့်၊ အိပ်ပါမပြတ်၊ နို့ထောပတ်နှင့်၊ လတ် ဆတ်အသား၊ ချိုဖန်ခါးကို၊ စားသုံးအစဉ်၊ ဆီး ဝမ်းရှင်သော၊ ဆေးလျှင်အမြဲ၊ စားမှီဝဲကာ၊ လွန်က ဝဖြိုး၊ အလှတိုးမည်၊ ကျမ်းရိုးအာယုဗ် မိန့်မှာ တည်း။

လူဝ၏ရုပ်လက္ခဏာသဘာဝ

လူပိန်၊ လူဝ၏ အခြေခံသဘောကို ပြဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ ဤ၌ လူဝဟူသည် ပင်ကိုယ်ပကတိ ပဋိသန္ဓေကတည်း က ဝသောပကတိအဝ၊ ဒေါသ၊ ဓာတ်၊ မလတို့ဖောက် ပြန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သောအဝဟူ၍ အချုပ်အားဖြင့် ၂-မျိုး ၂-စားရှိ၏။

ထိုတွင် ပကတိဝသူကား ကောင်းသော ဝခြင်းဖြစ်၍ ဖောက်ပြန်၍ဝသူ၊ ဝါ-ပွသူသာလျှင် အပြစ်ရှိသော ဝခြင်းဟု ခေါ်ဆိုရ၏။ ထို့ကြောင့် ဝဖြိုးသူများသည် ပိန်ကြံလိုကြသည့်အတိုင်း မည်သည့်နည်းဖြင့် ပိန်ရ-ပိန်ရ ပိန်သည်သာ ပဓာနပြု၍ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပိန်အောင် ကြိုးစားကြ၏။ တချို့ လူပိန်ဆေးကြော်ငြာ မှန်သမျှ မလွတ်တမ်း ရှာဖွေဝယ်ယူ၍ စားသုံးကြ၏။ “ပကတိဝ၊ ဝါ-အပြစ်ရှိသော ဝခြင်းလော” ဆိုသည်ကိုမူ သတိမမူမိဘဲ ရှိတတ်ကြလေသည်။ ပကတိဝသူကို ပိန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းကား ဆေးကုသသည်မမည်။ ဘေးပြုကြသည်သာမည်၏။ အသက်တို၍ ရောဂါကိုခေါ်ယူသော မိုက်မဲမှုသာလျှင်ဖြစ်၏။ ထိုအချက်ကို ကြပ်ကြပ်သတိပြု၍ မိမိကိုယ်ကို မိမိတို့ သတိပြုသင့်၏။

ဤတွင် “အရင်းစစ် အမြစ်မြေက” ဆိုသည်ကို မမေ့သင့်ချေ။ ဝဖြိုးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရုပ်ပွခြင်းတို့ကား အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည် မဟုတ်ကုန်။ အကြောင်းတရားကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးများသာဖြစ်ကုန်၏။ သစ်ပင်တပင်ကို ခုတ်ပယ်ရာ၌ အကျိုးဖြစ်သော အကိုင်းကိုသာ ပယ်ခုတ်လျှင် တခဏအကျိုးပြီးရုံမျှသာရှိ၍ “မှော်တော ခဲပစ်” သကဲ့သို့ မကြာမီပြန်၍ စည်ပင်လာမည်သာဖြစ်၏။ ရေသောက်မြစ်ဟူသော အခြေခံအကြောင်း လက်သယ်ကို ဖြိုနှိမ်မှသာလျှင် “အရင်းလဲ အဖျားထင်းဖြစ်” နိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဤနေရာ၌ အပြစ်ရှိသော ဝခြင်း၊ ဝါ-ရုပ်ပွခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော ရေသောက်မြစ်သဖွယ်

အကြောင်းများကို နားလည်ရန် လိုအပ်၏။ ယင်းနှင့် စပ်၍ “မေဒေါရောဂန်ဒါန်း” ကျမ်းများ၌ အောက် ပါအချက်များကို ရှာဖွေဖော်ပြထားလေသည်။

၀-ခြင်းအကြောင်းရင်း ၃-ချက်

- (၁) ကျန်းမာရေး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း၊ ဝါ-နည်းခြင်း (အဗျာယာမ)၊
- (၂) နေ့အခါအိပ်ခြင်း (ဒိဝါသောပွ)၊
- (၂) ကြေကျက်ခဲသော အေးချိုဆိမ့်ခွဲဖန်သည့် သလိပ်ပွားအစာများကို အစားများခြင်း၊ (သေမှလာဟာရသေဝီ)-

ဟူသော အကြောင်းရင်း ရေသောက်ခြစ် ၃-ခုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိထားပေသည်။

ထိုတွင် ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်မှုမရှိခြင်း၊ နည်းခြင်းဆိုသည်မှာ အကြောင်းရင်းတခု ဖြစ်၏။ အပြစ်မကင်းသော ပူသု၊ ဝသူတို့သည် ပင်ကိုယ်၌က ကိုယ်လက် လေးလံထိုင်းမှိုင်း၍ အထိုင် အထ၊ အသွားအလာနှေးကွေးသူများဖြစ်ရာ သွားလာလှုပ်ရှားမှုမပြုခြင်းသည် “ဗူးလေးရာ ဖရုံဆင့်” ဟူသကဲ့သို့ ကဖဒေါသ အုပ်စုကို ပို၍ပွားစီးအောင် ပြုလုပ်သည်မည်ပေသည်။

ယင်းသို့မပြုလုပ်သဖြင့် သွေးကြော၊ လေကြောများ အသားတလျှောက်၌ ပင်ကိုယ်က ထိုင်းမှိုင်းပိတ်ဆို့

၀-ခြင်းအကြောင်းရင်း ၃-ချက်

ဖွဲ့စည်းနေရာ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် *ထိုင်း
မှိုင်းသည်ကို ကြည်လင်စေ၏။ ပိတ်ဆို့သည်ကို ပွင့်
ထွက်စေ၏။ ပွါးစီးသည်ကို ပြေစေ၏။ (“အာရုံ၊ဌာန၊
အာဟာရ၊ သုံးဝ ကုစားနည်း”ကို ရှေ့ပြုအံ့)။

နံပါတ် (၂) နေ့အခါအိပ်ခြင်းဟူသော ဤအချက်
သည်လည်း အပြစ်တခုကို ကျူးလွန်နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဤ၌ အာယုဗေဒ ဆရာတို့သည် အပြစ်မကင်းဘဲ
ပွ-ဝ သူကို မဆိုထားဘိ၊ ပကတိရုပ်လက္ခဏာ ကျန်းမာ
နေသူများကိုပင် နေ့အိပ်ခြင်းကို တားမြစ်လေ့ရှိကြ၏။
အထူးသဖြင့် ဟေမန္တရာသီ၌ နေ့အိပ်ခြင်းကို အတင်း
အကြပ် တားဆီးပိတ်ပင်ကြ၏။

“ဒိဝါ ဟိမသ္မိံ နိဒ္ဒါလူ၊

အာမယာ ပီဠယန္တိ တေ”။

“ဆောင်းတွင်းနေခါ၊ အိပ်သူမှာ၊

ရောဂါ နှိပ်စက်မည်” -

ဟု မိန့်ဆိုကုန်၏။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဩကာသ လောကကြီး
တခုလုံး ပွင့်လင်းရမည့် အခါ၌ ဆန့်ကျင်သော အား
ဖြင့် ပိတ်ဆို့ရာ ရောက်ပေသည်။ ဤအချက်လည်း
အပြစ်ကြီးလေးသော ကျူးလွန်မှု ဖြစ်သည်ကို သတိ
မမူမိဘဲ ရှိတတ်ကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်ပွဝသူတို့
သည် အကုခက်သော ကိစ္စသာရရောဂါ ချိုးစုံကို

* ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ လုပ်ကိုင်သွားလာမှု
အမြဲပြုနေရသူလည်း ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်မှု၌
ပါဝင်ပြီးဖြစ်ရန်။

လက်လှမ်းနေသူများ ဖြစ်ကြသည့် အားလျော်စွာ မိုး၊ ဆောင်းကဲ့သို့ အေးသောအစာအာဟာရ၊ ရေစသည် ကိုင်တွယ် ချိုးသုံးရာအခါတို့၌—

- (၁) ရုတ်တရက်လေဖြတ်ခြင်း၊
- (၂) ရုတ်တရက် အသက်ထွက်ခြင်း—

များဖြစ်ကာ ဆရာဝေါ်ချိန်မရ (ဆေးဗဟုသုတ မရှိက) ကြိုတင်၍ အသံမပြသော ရောဂါဆိုးကြီးများ ကြောင့် တဘဝတာဆုံးရှုံးအောင် လုံးလုံးကြီး ပြင်မရ တော့သော ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ရင်ဆိုင် ရတတ် ကုန်၏။

နံပါတ်(၃)အရ အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ချွေ၍ ကြေခဲ သော သလိပ်ပွားအစာများ၊

ဤအချက်သည် နေ့စဉ်မှန်မှန်ကြီး ရင်ဆိုင်နေရ သော ပြဿနာတရပ်ဖြစ်၏။ ရုပ်ပွဲဝသူများအဖို့ ဤအ စားအစာများသည် ဒုက္ခအပေးဆုံးဖြစ်ကုန်၏။ ထိုသူ တို့သည် ထိုအစာမျိုးကိုမှ ပို၍နှစ်သက်ကြကုန်၏။ ဝက်သားချက်မှာပင် အဆီကိုပို၍မက်မောတတ်ကုန်၏။ လုံးဝလည်း ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ကြသော အစာတို့ဖြစ် ကုန်၏။

အထူးသဖြင့် ပကတိကိုယ်၌ကပင် ကဖဒေါသအုပ် စုလွန်ကဲပွားစီးရာတွင် ချိုဆိမ့်ရသများကို များစွာစား သောက်သဖြင့် မကြေကျက်ဘဲ အစေးသဘောဖြစ်၍ အဆီဓာတ်ကို ပို၍တိုးပွားစေတော့၏။ အဆီဓာတ် သည် သွေးလေကြောဗိုက်ပိုင်းများ၌ ပိတ်ဆို့သဖြင့်

အပြစ်ရှိသောအဝ

သွေးလေတို့ နွေးကွေးကာ ပိတ်ဆို့ကုန်၏။ ပျစ်ချွဲသော သွေး အပိတ်များ၍ အထူးသဖြင့် လေအားနည်းလာ ရ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုင်ထသွားလာမှု မလုပ်လို၊ နွေး ကွေးလာရ၏။ အရှင်းဆုံးဆိုရသော် အရာရာ၌ အား မရှိတော့ချေ။

ထိုအခါ အားရှိစေရန် ဆို၍ ပကတိရုပ်လက္ခဏာ သဘာဝကို နားမလည်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဟော လစ်၊ နွားနို့၊ ငှက်ပျောသီး စသော အစာတို့ကို စား ကုန်၏။ ထိုအခါ လူနာသည် ပို၍ အကုရခက်သော အခြေသို့ ဆိုက်ရောက်နေတော့၏။

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ

အေးချိုဆိမ့်ချွဲ၊ ကြေကျက်ခဲကို၊
အမြဲစားလျက်၊ နေ့အိပ်စက်၍၊
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ လွန်နည်းပါးမှု၊
လူကားဝ၏၊ အား-မရှိဘဲ၊
ဗျာဓိထူပြော၊ ရောဂါပေါ်သည်၊
ဝ-သောသူ၏ အပြစ်တည်း။

အပြစ်ရှိသောအဝ

ပြဆိုပြီး အကြောင်းများကြောင့် ဝလာသူသည်-
“ကောစိ ထူလောပိ ဒုဗ္ဗလော=သွေးဝ
ဝသော်လည်း အားမရှိ”-

လေဝ၊ ရေဝ၊ အဆီဝ၊ သလိပ်ဝဖြစ်ကာ အောက် ပါလက္ခဏာတို့နှင့် ပြည့်စုံ၍ ရောဂါတို့၏ ခိုလှုံရာ အဝမျိုးဖြစ်လျက် ရှိချေ၏။ ဝဝဖြိုးဖြိုးနှင့် ပိန်သောသူ

ထက် ရှေ့ဦးစွာ သေမင်း ခံတွင်းသို့ ဆင်းရ၏။
အပြစ်မကင်းသော အဝ၏ ရှုပ်ပြလက္ခဏာတို့ကား—

- (၁) အာခြောက်လွယ်ခြင်း-ရေငတ်ခြင်း၊
- (၂) ချွေးစေးများထွက်ခြင်း၊
- (၃) ကိုယ်သားကိုယ်ရေ အေးစက်နေခြင်း၊
- (၄) အသားပွခြင်း၊
- (၅) အသားကို နှိပ်ကြည့်လျှင် လက်ရာ (ရေ၊
ကြောင်း)ထင်ကျန်ခြင်း၊
- (၆) ကိုယ်ငွေ့မရ-ဥသွာအားနည်းခြင်း။
- (၇) လက်သည်း သွေးရောင်မရှိ၊ ဖြူယော်ယော်
နေခြင်း။
- (၈) လက်ကောက်ဝတ် လက်မရင်းရှိ သွေးကြော
ကို စမ်းသပ်ကြည့်လျှင် လေးခြင်း၊ နှေး
ခြင်း၊ သွေးလုံးအကြီး အသေးမညီ၊ ရံခါ
လည်း ၄-ချက်တချက်၊ ၅-ချက်တချက်
ပြတ်ခြင်း ရပ်ခြင်း၊
- (၉) မောပန်းခြင်း၊
- (၁၀) အလုပ်အကိုင် ပင်ပန်းစွာမလုပ်နိုင်ခြင်း၊
- (၁၁) အမြင့်မတက်နိုင်ခြင်း၊
- (၁၂) တွေဝေမူးနောက်ခြင်း၊
- (၁၃) ငိုက်မျည်းခြင်း၊
- (၁၄) လည်ချောင်းမှတဂူဂူမြည်သံများထွက်ခြင်း၊
အသက်ရှူပြင်းထန်ခြင်း၊
- (၁၅) ကိုယ်ချွေးနံ့မရှိ၊ ရေကဲ့သို့ထွက်ခြင်း၊
- (၁၆) အစားအစာကို မကြာခဏစားလိုခြင်း။

- (၁၇) ကိုယ်သားကိုယ်ရေယားယံခြင်း၊
- (၁၈) အသံပြာ၊ ပျော့၊ တိမ်၊ မထွက်ခြင်း၊
- (၁၉) ဝမ်းဗိုက်နှင့် တင်သား လွန်စွာကြီးထွား
မြင့်မောက်ခြင်း-

တို့ဖြစ်ကုန်၏။

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ

ရေငတ်ချွေးစေး၊ ကိုယ်ရေအေးလျက်၊ သွေး
 တိုးမမှန်၊ နှေး-အမြန်နှင့်၊ ရံခါရပ်ပိတ်၊ အသား
 နှိပ်ကာ၊ တံဆိပ်ရာကျန်၊ စကားသံလည်း၊ မထန်
 တိမ်ပျော့၊ လက်သည်းဖြော့၍၊ ပွပျော့သားရေ၊
 ယားယံနေလျက်၊ မူးဝေမောဟိုက်၊ လွန်စားကြိုက်
 ၏၊ မျည်းငိုက်ဆိုးနံ့၊ ကိုယ်ငွေ့ညံ့သော်၊ ဘေးရန်
 ပြောစည်၊ ဝသူမည်၏။*

* စားကောင်းအိပ်ပျော် ရောဂါကင်းလျက်
 ထင်ရငြားလည်း ဖြစ်လာလျှင် လူစင်မမှီအောင် ဖြစ်
 တတ်ခြင်း၊ (လေဖြတ်၊ လေရပ်၊ ပန်းသေ၊ ဆီးချို၊
 အကြော၊ နှလုံးရောဂါ စသည်)၊ မည်သည့်ကိစ္စ မည်
 သူ့ကိုမှ မမှာကြားနိုင်ပဲ ရုတ်ခနဲ ကွယ်လွန်တတ်
 ခြင်း (နှလုံးလေရပ်၊ လေသင်စုန်း စသည်) တို့ကြောင့်
 အပြစ်ရှိသော ဝခြင်းတို့သည် လွန်စွာ အန္တရာယ်ကြီး
 မားကြကုန်၏။ ထိုကြီးမားခြင်းကိုလည်း (စိုပြေဝ ဖြိုး
 သော အယောင်ဆောင်သူ၏ ကျန်းမာရေးရမှုက)
 ဖုံးလွှမ်းထားသကဲ့သို့ ရှိ၏။ ယခုအခါ အဖြစ်များ
 ကြ၏။ ထို့ကြောင့် အာယုဗေဒ ပညာဖြင့် မှန်ရာကို
 သိ၍ ကြိုကြိုတင်တင် ကာကွယ်မှုရှိကြရန် ဖော်ပြ
 ထားခြင်းဖြစ်၏။

ပွ-ဝ သူ၏ မိတ်ဆွေရောဂါများ

အပြစ်ရှိသော ပွ-ဝသူ ဟုတ်,မဟုတ် ပြဆိုပြီး လက္ခဏာတို့ဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်၏။ တဖန် ထပ်ဆင့်ရှု ယင်းသို့သောသူများ၌ အောက်ပါ မိတ်ဆွေရောဂါတို့ လည်း စိုင်းရုံလျက် ဖော်ပြပြီးသော လက္ခဏာနည်း များအလိုက် အခြေအနေအခွင့်ကို စောင့်ဆိုင်းကြည့်ရှု နေတတ်ကြပေကုန်သေး၏။

အတိထုလ္လာပစိမေဟ၊
ဇရောဒရဘဂန္ဓရာ။
ကာသသံချာသကိစ္ဆာမ၊
ကုဋ္ဌာဒိဗြူဟနာ သိယျုံ။
[ဘေသဇ္ဇ ၇၇-ဂါထာ။]

- (၁) လည်ပင်း၌အကျိတ်အခဲတည်ခြင်း၊
- (၂) ဆီးအကြိမ်များစွာသွားရခြင်း၊
- (၃) ဖျားနာခြင်း၊
- (၄) ဝမ်းနာခြင်း၊
- (၅) မြင်းသရိုက် (ဘဂန္ဓိရ)နာ-ဂရင်ဂျီ၊ သက် တန်နာတို့ဖြစ်ခြင်း၊
- (၆) ချောင်းဆိုးခြင်း၊
- (၇) ရှုတ်တရက်(လေဖြတ်)သေခြင်း၊
- (၈) ဆီးချုပ်ခြင်း (မုတ္တဃာတ်- ဆီးရှိလျက် မသွား)၊
- (၉) အစာမကြေခြင်း၊
- (၁၀) ကုဋ္ဌနူနာဖြစ်ခြင်း၊

- (၁၀) အနာပေါက်များပေါက်ခြင်း၊
- (၁၂) သွေးယားသွေးကွက်ထခြင်း၊
- (၁၃) ပန်းနာစွဲခြင်း-မောဟိုက်ခြင်း၊
- (၁၄) ပျက်စီးသော ဝမ်းမီး- ပျက်စီးထိုးဆွသော လေဒေါသကြောင့် လေကြပ် ထိုးအောင့် မော-စသော လေနှင့်စပ်သော ရောဂါတို့ ဖြစ်ကုန်၏။
- (၁၅) ဆုံဆို့နာ(မံသဂဏ္ဍ)ကျပ်ပတီးနာ(အဗ္ဗုဒဂန္ဓိ)ခြင်းဖုနာ (ဂဏ္ဍာ)နှင့် ဝမ်းပိုက် တင်းရောင်ခြင်း စသည်တို့လည်း ဖြစ်ကုန်၏။

အထူးသဖြင့် ဝမ်းမီးပျက်စီးခြင်း၊ အချိုအဆိမ့် အစားများခြင်း၊ ဥသွာကိုယ်ငွေအားနည်းခြင်း စသည် တို့ကြောင့် မကြေကျက်သော ရသရည်မှဆက်၍ သွေး ချိုခြင်း၊အသားချိုခြင်း၊ ဆီးချိုခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ် ကုန်၏။ သွေးပို၊သွေးချို၊သွေးတိုးခြင်းလည်း ဖြစ်တတ် ၏။ အဆီတိုးခြင်း၊ အရိုးတိုးခြင်း၊ ပွားခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ်ကုန်၏။

၎င်းပြင် ကဖဒေါသအုပ်စု၏ ပိတ်ဖွဲ့မှုကြောင့် ရှိသမျှလေထုနှင့် အပုပ်ခိုးငွေတို့၏ ထကြွလှုံ့ဆော်၍ နှလုံးအိမ်ကို လွှမ်းမိုးမိသဖြင့် နှလုံးအားနည်းခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါတို့ ဖြစ်လာကုန်၏။ ထိုအခါ နှလုံးရောဂါ တို့၏ ရုပ်ပြုလက္ခဏာအတိုင်း မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ နှလုံးရှုံ့ရှာခြင်း၊ သုခဒုက္ခအာရုံကို မခံနိုင်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်တတ်ခြင်း၊ စိတ်အား

H 565—3 [တံသာဝတီ]

ငယ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းတတ်ခြင်း၊ ကြောင်တောင်ငိုနေတတ်ခြင်း၊ ရင်ခုန်၍၊ ဝါ-နှလုံးတုန်၍ နှလုံးသွေးများ တဒုတ်ဒုတ်တိုးရာမှ ရံခါ သွေးတိုးအယဉ်ပြတ်သဖြင့် အသက်ရှူမှားခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊ ရှိုက်ခြင်း၊ သတိမေ့လျော့ခြင်း စသည်တို့ ထင်ရှားဖြစ်လာကုန်၏။

အချုပ်အားဖြင့် အပြစ်မကင်းသော ပွ-ဝသူတို့သည် အကုရခက်သော၊ အချို့ ကု-မရသော ကိစ္စသာရ၊ ဥပေက္ခေယျရောဂါများ ဖြစ်ကြသည်။

- (၁) သွေးတိုး၊
- (၂) လေငန်း-သွက္ခာပါဒ၊
- (၃) ဆီးချို၊
- (၄) နှလုံးရောဂါ-သွေးကို ပို့ဆောင်စွသာ လေရပ်သည့်ရောဂါ-တို့၏ မိတ်ဆွများ ဖြစ်ကြကုန်၏။

ထိုသို့ အပြစ်မကင်းသော ပွ-ဝသူတို့သည် ဖော်ပြပါ ရောဂါကြီးများနှင့် ရင်မဆိုင်ရမီ ရုပ်လက္ခဏာသဘာဝနှင့် ဆီလျော်သော ကုသနည်းဖြင့် ကုသရာ၏။ ဆီလျော်သော ကုသနည်းဆိုရာ၌ သွေးတိုးသည်၌ ရေသောက်မြစ်ကို မနှိမ်ဘဲ အကျိုးဖြစ်သော သွေးကိုသာ ချပေးခြင်း၊ လူနာက အားနည်းမောပန်းသည်ဆို၍ အားရှိစေသော နွားနို့၊ ဟောလစ်၊ ငှက်ပျောသီး စသည်တို့ကို ပေးခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်ပေ။ ရောဂါဖြစ်ကြောင်း (နိဒါန်း) ရောဂါရောက်ပုံ (သမ္ပတ္တိ) စသည်တို့ကို ချင့်ချိန်၍ သာမန် ပွ-ဝ ဖြစ်ခါစသူများအား-

ရှေးဦးရှောင်ကြဉ်လိုက်နာရန်အချက်များ ၂၇

“တိကိစ္ဆိတံ ကဿနုဗြဟန၊
အာချံ = လိုတိုးပိုလျော့” -

ဟူသောဆေးနိတိအတိုင်း ပိုနေသောအဆီအသား
တို့ကို နုတ်ပယ်ပေးခြင်း၊ ပြုဆိုပြီးသော ရောဂါကြီးများ
နှင့် ဒွေးရောရှက်တင် ရှိနေလျှင် ဥပမာ-နှလုံးရောဂါ
ရှိနေလျှင် နှလုံးရောဂါကို ထိန်းပေးသော ဆေးကိုလည်း
ပေး၍ တဖက်က “ကဿန” နည်းဖြင့် အနုတ်ပြုလုပ်
ပေးနိုင်သော နည်းမျိုးကိုသာ ဤ၌ရှုပ်လက္ခဏာပြု
အာယုဗ္ဗေဒနှင့် ဆီလျော်သောနည်းဟု ကျွန်ုပ်တို့ဆိုလို
ပေ၏။

ရှေးဦးရှောင်ကြဉ်လိုက်နာရန်အချက်များ

ဤနေရာ၌ ဝသူများ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းလာ
စေရန် ရှေးဦးရှောင်ကြဉ်လိုက်နာဖွယ်များကို မှတ်
သားသင့်၏။ ဝ-ရုံသာဝ၍ တစုံတခုသော ရောဂါများ
မကျရောက် သေးလျှင်လည်း ပိန်ကြံစေသည်သာမက
ရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရာလည်း ရောက်၏။ ရောဂါ
တစုံတရာ ကျရောက်နေလျှင်လည်း ရောဂါမတိုး၊
ကျဆင်းစေ၏။

ထိုအချက်ကား-

“အာရုံ၊ ဌာန၊ အာဟာရ၊
သုံးဝဆေးကုနည်း” ပင်ဖြစ်၏။

၁-အာရုံ

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများကို၊ ဝါ-ခက်ခဲသော ပြဿနာ
ရပ်များကို တွေးခေါ်စဉ်းစားစေရာ၏။ ညဉ့်အခါ၌

သော်လည်း အိပ်မှုကို များစွာလျော့၍ အိပ်စက်ရာ
၏။ အခြားလှုပ်ရှားတက်ကြွသော ဝွဲများကိုလည်း
ကြည့်ရှုပေးရ၏။ စိတ်နှင့်ရှုပ်ကို ထိုင်းမှိုင်းစေသော
မျက်စိအာရုံ၊ နားအာရုံ (သတင်း)များကို ရှောင်ရှား
ရ၏။

၂-၅၁န

ဌာနအနေဖြင့် အထူးဖော်ပြရန်မလိုချေ။ အထူး
အားဖြင့် အလင်းရောင်ရ၍ ပူပြီးခြောက်သွေ့သော
နေရာဒေသ အိမ်ဝင်းခြံမျိုး၌ နေရ၏။ လမ်းလျှောက်
ခြင်းစသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ကိုင်
ရ၏။ နှလုံးရောဂါမရှိလျှင် အမောခံ၍ ပင်ပန်းကြမ်း
တမ်းသော အလုပ်များကိုလည်း လုပ်ကိုင်ပေးရ၏။
လှည်းကြမ်းစီးခြင်း၊ မြင်းစီးခြင်း၊ လှေလှော်ခြင်းတို့ကို
ပြုလုပ်ပေးရ၏။ အေး၍နူးညံ့သော နေရာဒေသမျိုးကို
ရှောင်ကြဉ်ရ၏။ အထူးသဖြင့် ပန်ကာလေခံခြင်း၊
အအေးခန်း၌ နေထိုင်ခြင်း၊ အခါမဲ့ ရေချိုးခြင်းတို့ကို
ရှောင်ကြဉ်ရ၏။ သို့မဟုတ် ချိုးလိုစိတ်မရှိသော် မချိုး
ခြင်း၊ ချိုးလိုလျှင်လည်း ရေအေးချိုးခြင်းထက် ရေနွေး
ချိုးခြင်းသည် ပို၍ကောင်း၏။ ရေနွေးရိုးရိုးထက် တမာ၊
သက်ရင်းစသည့် ပြုတ်ရည်ကို ချိုးခြင်းသည် ပို၍
ကောင်း၏။

၃-အာဟာရ

ပို၍အရေးကြီးသည်မှာ အာဟာရပင်ဖြစ်၏။ အစာ
နှင့်စပ်၍ အချုပ်မှတ်ရန်မှာ—

ရှေးဦးရှောင်ကြဉ်လိုက်နာရန်အချက်များ ၂၉

“တကြမေဒေါ နိလသေမှ၊
နာသနံ သဗ္ဗ မိစ္ဆိတံ”။—

ဟူသည့်အတိုင်း သလိပ်, အဆီနှင့် မလှုပ်ရှားနိုင်သော လေဒေါသပျက်တို့ကို ဖျက်ဆီးနိုင်သော ပူ၍ ချဉ်စပ်ငန်သောဆေး, အစာတို့ကို စားသုံးရာ၏။ ကြက်သား, ဆိတ်သား, ခါသား, ချိုးသား, အပူ, အစပ်, အခါး, အချဉ်လွန်ကဲသော အစာများ, ရှောက်ရွက်, ဥသျှစ်ရွက်, တမာရွက်, မျှစ်, ချင်းသုတ်, ချင်း, ငြိုတ်ကောင်းခတ်သော ဟင်းခါးများကို စားသုံးရာ၏။

အထူးသတိပြုရန်မှာ- ပိန်ဆေး, ဝဆေးများပင်ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများမှာ လူဝသွေးအားတိုးဆေးများကို စားခါမှ ပို၍ပိန်လာသည်မှာ မနည်းပေ။ အကြောင်းကား မိမိ၏ ရှုပ်လက္ခဏာသဘာဝနှင့် ဖော်စပ်ရောင်းချသောဆေး၏ ရသ, ပီပါကကို မသိဘဲ ကြော်ငြာအရ လှချင်, ဝချင်သဖြင့် သုံးစွဲရာမှ ဆေးအတွက်ပိုလေးဖြစ်ကြရ၏။ ထို့အတူပင် ဤရှုပ်ပွဲဝသူများသည်လည်း လူပိန်ဆေး ကြော်ငြာများကို ဆရာတင်မှားတတ်ပေသည်။

ရှုပ်-ပွဲဝသူများသည် ပြဆိုပြီးသည့်အတိုင်း ကိစ္စသာရ(ကုရခက်သော) ရောဂါမျိုးစုံနှင့် ရင်ဆိုင်ရတတ်သူများ ဖြစ်ရာ ရှုပ်လက္ခဏာသဘာဝကို ကြည့်ရှုစမ်းသပ်၍ ပေးသောဆေးမဟုတ်လျှင် မစားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း အထူးသတိပြု လိုက်နာသင့်ပေသတည်း။

ဆောင်ပုဒ်လက်၁

“အိပ်မှုလျော့ပါး၊ ပြဿနာများကို၊ စဉ်းစား
တွေးခေါ်၊ ကျန်းမာသော်ကား၊ လှေလှော်လျှောက်
လမ်း၊ အလုပ်ကြမ်းနှင့်၊ လှည်းကြမ်းမြင်းယာ၌၊ တက်စီး
နှင်လော့၊ ပူချဉ်စပ်ခါး၊ အစာများကို၊ စားသောက်
မှီဝဲ၊ အဆီကွဲ၍၊ ကွာရှဲသေမှ၊ ကိုယ်ရေလှမည်၊ ဝသူ
ပိန်ရန်ကျင့်ထုံးတည်း”။

အချုပ်အားဖြင့် ဝမ်းမီးသည် ပဓာနအကြောင်း
ရင်းကြီးတခု ဖြစ်၏။ အဆီအသားတိုးပွား၍ ဝခြင်း၊
ပွခြင်း၊ လျော့ပါး၍ ပိန်ကြီခြင်းတို့သည် ပျက်စီးသော
ဒေါသ ၃-ပါးကြောင့်လည်း ဖြစ်ကုန်၏။ ပဓာန
အားဖြင့် ဝမ်းမီးအတိုးအလျော့ မမှန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်
ကုန်၏။

* ဝမ်းမီးတို့၏နံ့ခြင်း၊ တောက်လွန်းခြင်းတို့ကြောင့်
အဆီ၊ အသားစသော ဓာတ် ၇-ပါးတို့ တိုးပွားခြင်းနှင့်
လျော့ပါးခြင်းတို့ ဖြစ်ကြကုန်၏။ (ကျွန်ုပ်တို့ရေးသား
ထားသော ဆေးပညာဥပဒေကျမ်း အကျယ်ရှုပါ။)

ထို့ကြောင့် ပိန်ကြီ၊ ဝခြင်းတို့၌ အပြစ်ရှိသော ပိန်ခြင်း၊
ဝခြင်းဖြစ်ဘိမူ ပြဆိုပြီး-

“အာရုံ၊ ဌာန၊ အာဟာရ၊
သုံးဝဆေးချက်သွင်း”။-

ရုံမျှဖြင့် လုံလောက်သည်မဟုတ်၊ အချုပ်ဖြစ်သော
ဝမ်းမီးကို နံ့လျှင်ထက်အောင်၎င်း၊ ထက်လွန်းတောက်

* “တေသံ သာဒါတိဒိတ္တိဟိ၊
ဓာတုဝုဒ္ဓိက္ခယုတ္တဝေါ”။

အပြစ်ကင်းသောဆေးနည်းများ

လွန်းလျှင်လည်း မျှတညီညွတ်အောင်၎င်း ပခောနထား၍ ပြုပြင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

အရွယ်လိုက်ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်အမြင့်ပေ

ဤနေရာ၌ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာနှင့် ပမာအစဉ် အလာ မှတ်တမ်းပြုချက် မဟုတ်စေကာမူ သာမန် ခန့်မှန်းချက် အထောက်အကူ တခုအဖြစ် သတိပြုနိုင် ရန် သိပ္ပံဦးစီးသော ဆေးပညာ၏ တွက်ဆချက်အရ ဖြစ်သော အသက်အရွယ်ကိုလိုက်၍ ရှိသင့်ရှိရမည့် စံချိန်မီ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အမြင့်(အရပ်)ပေ တိုင်း တာတွက်ဆချက်ကို ဆေးပညာဥပဒေသကျမ်း၌ ရှုပါ ကုန်။

အပြစ်ကင်းသောဆေးနည်းများ

ကျွန်ုပ်တို့ နောက်ကဖော်ပြခဲ့သည့် နည်းနာနိဿယ အချက်အလက်များသည် အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းတကာမှ လာသော အပြစ်ကင်းသည့် နည်းနာနိဿယများ ဖြစ်ကြ ကုန်၏။ အပြစ်ကင်းသော ဝယုနှင့်ဝိန်ယု၊ အပြစ်ရှိသော ဝယုနှင့်ဝိန်ယု၊ အပြစ်ရှိသောဝယုကို အပြစ်ကင်းသော နည်းဖြင့် ဝိန်လာအောင် ဥတု၊စိတ်၊ အာဟာရ အပြု အမူ အလေ့အကျင့်တို့ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ဝိန်လာ အောင် ညွှန်ကြားခြင်း၊ လိုရင်းမှာ မန္တဝမ်းမီးကြောင့် ဓာတ် ၇-ပါး မကြေကျက်ဘဲ ပွားစီးတိုးတက်နေသည် ကို သမဝမ်းမီးဖြင့် ကြေကျက်မျှတသော ဓာတ် ၇-ပါး ပေါ်ထွက်၍ အပြစ်ကင်းစွာဖြင့် ရပ်တည်နေအောင် ညွှန်ကြားဖော်ပြခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

ပြန်ဘက်အနေအားဖြင့် တိက္ခဝမ်းမီးကြောင့် ဓာတ် ၇-ပါး လောင်ကျွမ်းပျက်စီး ခြောက်သွေ့နေသူတို့အား လည်း ဥတု၊စိတ်၊အာဟာရ အပြုအမူတို့ဖြင့် အပြစ်ကင်းအောင် ပြုပြင်စောင့်ရှောက်လျက် ပိန်ကြိရာမှ ဝဖိုးလာအောင် ဩဇာကြား၍ တိက္ခဝမ်းမီး(မီးလွန်)မှ သမဝမ်းမီးမျှတသော ဓာတ် ၇-ပါးရရှိလာအောင် ကျမ်းလာအတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့လက်တွေ့ရသမျှ စာတွေ့နှင့် ညှိနှိုင်းလျက် ဖော်ပြထားခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

ယခု ထပ်မံဖော်ပြရမည့် နည်းနာနိဿယမှာ ဆေးအနေဖြင့် ပိန်သူ-ဝလာအောင်၊ ဝဖိုးသူ-ပိန်ကြိလာအောင် ကျမ်းတကာမှ ထုတ်နုတ်၍ မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် သုံးနှုံးနေသော ဆရာအဆက်ဆက်မှ ဆင်းသက်လာသည့် နည်းမြတ်နည်းကောင်းတို့ကိုလည်း မွန်မြတ်သော စေတနာဖြင့် ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။

ဝမ်းမီးလွန်ပိန်ကြုံသူများအတွက်
ရသာယန ဓာတ်နုတ်ဆေး

- | | | | |
|-----|---------------|-----|-----------------------|
| (၁) | ထောပတ် | ၅ | |
| (၂) | သကြား | ၅ | |
| (၃) | ပျားရည် | ၅ | |
| (၄) | ထန်းလျက် | ၅ | (အမှုန့်ထုချေ) |
| (၅) | ပွေးကိုင်း | ၅ | (အမှုန့်ပြု) |
| (၆) | မန်ကျည်းနှစ် | ၅ | |
| (၇) | လိပ်ကျောက်ဆူး | ၅ | } (မီးဖုတ်အမှုန့်ပြု) |
| (၈) | ကြွေပုပ် | ၅ | |
| (၉) | နှမ်းဆီ | ၅-၈ | |

ဖော်စပ်နည်း

အားလုံးကိုနယ်ပြီးလျှင် နေတွင် လှန်းပါ။ နောက် တနေ့ မလှန်းမီ နာနာနယ်၍ လှန်းပါ။ ၂-ရက်ခန့်နေမ ရလျှင် ၃-ရက်၊ ၄-ရက်ခန့် လှန်းလျှင် အားလုံးနူးနပ် စွာ ဖြစ်နေလိမ့်မည်။ ၎င်းကို မိမိ၏ ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်း သက်မှုအခြေအနေကို ကြည့်၍ ညအိပ်ရာဝင်တွင် စား ပါ။ ရေအေးသောက်ပါ။ တိက္ခဝမ်းမီးအတွက် ရသာ ယနဆေးဖြစ်၏။

အကျိုးကား-မျက်စိနီ၊ လျှာကွဲ၊ အာခြောက်၊ ဆီးပူ၊ ကျောက်တည်၊ ခါးပူ၊ ကျောက်ကပ်အားနည်း၊ အသား ပူ၊ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါး (အဆုံးငါးပါးပူ) အညောင်း၊ အကြောတင်း၊ အဆစ်နာ၊ အဆစ်ရောင်၊ မွန်ချေ၊ ဇက်ကြောတက်၊ အကြောတင်၊ စားပါလျက် တဖြည်း ဖြည်း ပိန်ကြိုလာသူတို့အတွက် လွန်စွာသင့်၏။ ပိန်ကြို သူများနှင့် အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါရှိသူများ စားသင့် ၏။ အခြားသော ဝဖြိုးစေသည့် ဆေးများကို စားစဉ် ဓာတ်ချုပ်ပါက အားလည်းမယုတ် ဓာတ်လည်းသွား စေသော ဤဆေးကို ညစဉ်မှီဝဲသင့်၏။

ဝ-ချုပ် သူ ဓာတ်နုတ်ရသာယနဆေး

- | | | | |
|------------------|---|-----------------|---|
| (၁) ဘုမ္မရာဇာ | ၄ | (၅) စမုံနက် | ၄ |
| (၂) ဆေးပုလဲ | ၄ | (၆) မဏိဩဃ | ၄ |
| (၃) ကန့်ချုပ်နီ | ၄ | (၇) ဇာသီးဆံ | ၄ |
| (၄) ပိတ်ချင်းသီး | ၄ | (၈) ချင်းခြောက် | ၄ |

- | | | | |
|---------------|---|----------------------|------|
| (၉) ရှိန်းခို | ဲ | (၁၅) ကရဝေးသီး | ဲ |
| (၁၀) ဇီရာ | ဲ | (၁၆) လက္ခာ | ဲ |
| (၁၁) ချီးသီး | ဲ | (၁၇) စမုံမျိုးငါးပါး | ့-စီ |
| (၁၂) လေးညှင်း | ှ | (၁၈) ပွေးကိုင်း | ို-ဲ |
| (၁၃) ကလောသီး | ဲ | (၁၉) ဆူးခေါက်နက် | ို-ဲ |
| (၁၄) ဖာလာ | ဲ | (၂၀) ဆားလှော် | ို-ဲ |

အားလုံး ညက်စွာအမှုန်ပြု၍ ညအိပ်ရာဝင် ၂-ဲ သားမှ ၃-ဲသား အထိ စားပါ။ ရေအေးသောက်ပါ။

အကျိုးကား-အတွင်းတိမ်မျက်စိ၊ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ မျက်မှန်ဒီဂရီ တက်လာခြင်းနှင့် အဆီတိုး၊ အသားတိုး ပွ,ဝ သောပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။ ၎င်းဆေးသည် စားသောက်နေစဉ်ပင်လျှင် တလထက် တလ သွေးသားစင်ကြယ်လာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့် မည်။ နှင်းခု၊ ယားနာ၊ ပွေးနာတို့နှင့်လည်း လွန်စွာ သင့်ပါ၏။

ဝ-သူကို ပိန်အောင်လုပ်နည်း

အလွန်ဝသောသူသည် ပိန်ကြိုသွားစေရန် အတွက် အဆီ၊ လေ၊ သလိပ်တို့ကိုနိုင်သော အလုံးစုံသော အစားအသောက်ဆေးဝါးတို့ကို စားသောက်ပါ။

စားရန်အစာ

- | | |
|------------------|-----------------------|
| (၁) ပဲဗိဇက်၊ | (၅) ပဲနောက်၊ |
| (၂) ပြောင်းစပါး၊ | (၆) ပျားရည်နှင့် |
| (၃) ကျိတ်စပါး၊ | ရောသောရေ၊ |
| (၄) မုယောစပါး၊ | (၇) နှစ်ချို ဆန်စပါး၊ |

အဝပျောက်ဆေးနှင့် ကျင့်ကြံရန်အပြုအမူများ ၃၅

ဤအလုံးစုံသော အစာနှင့်ဆေးသည် အလွန် ဝဖိုး ဆူပြောခြင်းကို နိုင်၏။

တနည်း-အဝပျောက်ဆေးနှင့် ကျင့်ကြံရန် အပြုအမူများ

- (၁) ဒိန်ချဉ်ရည်၊
- (၂) ပျားရည်၊
- (၃) အရိဋ္ဌမည်သောဆေးရည်၊
- (၄) စဉ်းစားကြံစည်ခြင်း၊
- (၅) မအိပ်ဘဲနေခြင်း၊
- (၆) ဝမ်းနုတ်ခြင်း၊
- (၇) အန်ဆေးစားခြင်း၊
- (၈) အစာအိမ်ကို စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း။

ဤအလုံးစုံတို့သည် ဝသောဒေါသကို အလွန်နိုင်၏။

တနည်း-တိဗိုလ်အမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် လျက်ခွဲ သော်၎င်း၊ ဆင်တုံးမနွယ်မှုန့်ကို၎င်း၊ ကြဇုမှုန့်ကို၎င်း၊ နွားမြက်ရင်းခေါင်းမှုန့်ကို၎င်း ပျားရည်နှင့် လျက်ခွဲ သော်၎င်း အလွန်ဝခြင်း အပြစ်ဒေါသကို နိုင်၏။

တနည်း-ရသာဇဉ်းကျောက် * ကို၎င်း၊ ဂုံဂူလု ကို၎င်း၊ ပဉ္စမူကြီး † ကို၎င်း သုံးဆောင် မှီဝဲခွဲသော် အလွန်ဝခြင်း ပျောက်ကင်း၏။

တပဆေးနှင့် ကျောက်သွေးကို သုံးဆောင် မှီဝဲ ခွဲသော် အလွန်ဝသော အပြစ်ဒေါသ ပျောက်ကင်း၏။

* ရသာမတကျမ်းတွင်ကြည့်ပါ။
 † ငါးရာငါးဆယ် ဆေးအဘိဓာန်တွင်ကြည့်ပါ။

တနည်း-အိပ်မေ့သီး၊ ချင်းခြောက်၊ ရုက္ခမူဆား၊
သေပြီးသောသံပြာ၊ မုယောမုန့်၊ ဆီးဖြူမှုန့်၊ ဤဆေး
တို့ကို ပျားရည်နှင့်ရော၍ ငှိပ်ခဲ့သော် အလွန်ပခြင်းကို
နိုင်၏။

တနည်း-အဝပျောက်ဆေး

- (၁-၃) တိဖိုလ် (ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်)၊
- (၄) ပိတောက်မြစ်၊
- (၅) ကန့်ချပ်နီမြစ်၊
- (၆) သံပြာ၊
- (၇) နန္ဒင်းဥ၊

ဤဆေးတို့ကို ၄-ပုံ တပုံ ကျိ၍ ပျားရည်နှင့် ရော
လျက် တလတိုင်အောင် စားခဲ့သော် ဆင်ပေါက်ကြီး
ကဲ့သို့ ဝသူပင် ဖြစ်သော်လည်း ပိန်ကြီးခြင်း ဖြစ်ရာ၏။

တနည်း-

- (၁-၃) ဩကဋျက် ၃-ပါး(ဩတ်၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်း)၊
- (၄) ကုလားဆောင်းမေးခါး၊
- (၅-၇) တိဖိုလ် (ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်)၊
- (၈) ဒန့်သလွန်၊
- (၉) အိပ်မေ့သီး၊
- (၁၀) အတိဝါသ၊
- (၁၁) ကျေးခြီးဖိုပင်၊
- (၁၂) ရှိန်းခို၊
- (၁၃) ဆားပုပ်၊

အဆီတိုးရောဂါနှင့် ပြုတ်ဆေးရည်

- (၁၄) ဇီရာဇွေ၊
- (၁၅) စမ္ပတ်ဇွေ၊
- (၁၆) နံနံဇွေ၊
- (၁၇) ကန့်ချုပ်နီ၊
- (၁၈) နန္ဒင်း၊
- (၁၉) မြေပုံခရမ်း၊
- (၂၀) ဂျူနီပါးပင် (ဟာဂုဗေလ်)၊
- (၂၁) တောဆောင်းမေးခါး၊
- (၂၂) ဖလံတောင်ဌေးမြစ်။

ဤဆေးတို့၏ အမှုန့်၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်၊ နှမ်းဆီ (၎င်း ၃-ပါးကို ယခင် ဆေးမှုန့်တို့နှင့် အမျှ) ထို ဆေးထက် ၁၆-ဆရှိသော မုယောမှုန့်နှင့် ရော၍ သောက်ခဲ့သော် ထိုပျောသားဒိသတ္တုမည်သော ဆေး သည် အလွန်ဝဖိုးခြင်း စသော ရောဂါတို့ကို၎င်း၊ ထို နည်းနှင့် အလားရှိသော ရောဂါတို့ကို၎င်း၊ ကိုယ် ရေဝါ ရောဂါကို၎င်း၊ သမင်ရက်နာကို၎င်း၊ ကိုယ်ရေ ဖျော့ ရောဂါကို၎င်း၊ ရင်ဘတ်နာကို၎င်း၊ ချောင်းဆိုး နာကို၎င်း၊ လည်ကိုင်သော အနာကို၎င်း ပယ်ချောက် တတ်၏။

အဆီတိုး (ဝဖိုး) ရောဂါနှင့်
ပြုတ်ဆေးရည်

- (၁) ဥသျှစ်နှစ်၊
- (၂) တပဆေး၊
- (၃) ကြောင်လျှာ၊

- (၄) ယမနေ၊
- (၅) သခွတ်။

၎င်းဆေးဘက် ၅-မျိုးတို့ကို ၈-ပုံတပုံကြွင်းပြတ်၍ ပျားရည်နှင့်ရောစပ်ပြီး သောက်ခဲ့သော် အဆီတိုး၍ ဝမ်းခြင်းပျောက်၏။ အောင့်ခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းလည်း ပျောက်ကင်း၏။

တနည်း-အဆီတိုး (ဝဖြိုး) ရောဂါနိုင် ပြုတ်ဆေးရည်

(၁-၃) တိဖိုလ် (ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်)။

ဤသုံးမျိုးတို့ကို ၈-ပုံ တပုံ ကြွင်းပြတ်၍ ပျားရည်နှင့် ရောစပ်ပြီး သောက်ခဲ့သော် အဆီတိုးရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။

ဆူဖြိုးသူအား ပိန်အောင်ပြုလုပ်ရန်

- (၁) အပင်ပန်းခံစေခြင်း၊
- (၂) အကြံအစည်များများပြုလုပ်စေခြင်း၊
- (၃) မေထုန်ကြူးစေခြင်း၊
- (၄) အားထုတ်လုံ့လပြုစေခြင်း၊
- (၅) ညဉ့်၌မအိပ်ဘဲနေစေခြင်း၊
- (၆) သလေးဆန်ကို စားစေခြင်း။

ဤအထက်ပါ အခြင်းအရာတို့ကို ပြုလုပ်စေခဲ့သော် ဆူဖြိုးသောသူသည် ပိန်ကြွ၏။

ဝဖြိုးရောဂါနှင့် သတ္တုပယောဂဆေး

ဆူဖြိုးရောဂါနှင့်-မိလင်္ဂါဒိဇ္ဇာဆေး

- (၁) အိပ်မော့သီး၊
- (၂) ချင်းခြောက်၊
- (၃) မုယောဆား၊
- (၄) မုယောဆန်မှုန့်၊
- (၅) သံပြာ၊
- (၆) ကြဇုသီး၊

ဤဆေးတို့၏အမှုန့် ၆-ရတီခန့်ကို ပျားရည်နှင့်ရော၍ လျက်ခွဲသော် ဆူဖြိုးခြင်းပျောက်ကင်း၏။

လိမ်းဆေး

- (၁) ကံ့ကော်ဝတ္ထံ၊
- (၂) ပန်းရင်း၊
- (၃) ကုတ္တိခေါက်၊
- (၄) တောက်ရပ်ခေါက်၊

ဤဆေးတို့ကို လိမ်းကျံပါက ဆူဖြိုးခြင်း၊ ကိုယ်နိုး၊ မကောင်းခြင်း၊ ချွေးနံ့တို့ကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။

ပျားရည်ကို ရေနှင့်ရော၍ ရှာလဘတ်ရည် ပြုလုပ်ပြီးသောက်ခွဲသော် ဝဖြိုးသောသူသည် ပိန်ကြို၏။

ဝဖြိုးရောဂါနှင့်-သတ္တုပယောဂဆေး

- (၁) စရို၊
- (၂) ဇီရာ၊
- (၃) ချင်းခြောက်၊
- (၄) ငြုတ်ကောင်း၊
- (၅) ပိတ်ချင်းသီး၊

- (၆) လှော်ပြီးရှိန်းခို၊
- (၇) ဆားပုပ်၊
- (၈) ကန့်ချုပ်နီမြစ်၊

ဤဆေးများ အမှုန့် ၁-ပဲသားစီကိုရောလျက် ဒိန်ချဉ်
 ရေနှင့်သော်၎င်း၊ မုံ့လုံးနှင့် သော်၎င်း၊ မှိဝဲခဲသော်
 အဆီးတိုးခရာဂါ ပျောက်ကင်း၏။ဝမ်းမီးလည်းတောက်
 ၏။

မှတ်ချက်။ ။ ဤ၌မုံ့လုံးကို ဆေးထက် ၁၆-ဆယူ
 သင့်၏။

အဝရောဂါနိုင်-ပျောသာဒျဆေးလုံး

- (၁-၃) တြိကဋျက် ၃-ပါး (ဋြတ်ကောင်း၊ ပိတ်
 ချင်း၊ ချင်းခြောက်)
- (၄) အိပ်မွေ့သီး၊
- (၅) ဒန့်သလွန်ခေါက်၊
- (၆) တိဖိုလ် (ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်)
- (၇) ကုလားဆောင်းမေးခါး၊
- (၈) မြေပုံခရမ်းငယ်၊
- (၉) မြေပုံခရမ်းကြီး၊
- (၁၀) နန္ဒင်း၊
- (၁၁) နန္ဒင်းရွှေ၊
- (၁၂) တိလက်သာ၊
- (၁၃) အတီသ၊
- (၁၄) ကျေးခြံ-ဖိုပင်၊
- (၁၅) လှော်ပြီးရှိန်းခို၊

- (၁၀) ကေတုကမူလ()၊
- (၁၉) စမုန်ဖြူကြီး၊
- (၂၀) နံနံစေ့၊
- (၂၁) ကန့်ချုပ်နီ၊
- (၂၂) ဆားပုပ်၊
- (၂၃) ဇီရာ၊
- (၂၄) ဂျူနီပါးပင်(ဟာဂုဗေလ်)

ဤဆေးတို့ကို ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ထိုဆေးမှုန့်တို့နှင့် ဆီ၊ထောပတ်၊ပျားရည် ရောပါ။ ထို့နောက် ထိုဆေးမှုန့်တို့ထက် ၁၆-ဆသောမုံ့လုံးနှင့် ရောလျက် စားပါ။

အကျိုးကား- ဤဆေးသည် အလွန်ဝဖြိုးသော ရောဂါကိုပင် ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ထိုမှတစ်ပါး တူလာ သရောနာ၊ လေချုပ်ခြင်း၊ နူနာ၊ ဆီးအောင့်၊ နှုတ်မမြိန်၊ နှလုံး အဆုတ်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ လည်ပင်း ရောဂါ၊ ပိုးရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ အဖျဉ်း ရောဂါ၊ ဝါသင့်နာ၊ ဖေါရောင်၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ သမင်ဖြူ ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

တနည်း-ဝဖြိုးရောဂါနိုင်ဆေး

ဆီးရွက်ကိုကြိတ်၍ ပုံးရည်ဖြင့်စိမ့်အပ်သော ယမ ကာကို သောက်ခဲ့သော် ဝဖြိုးသောရောဂါ ပျောက်ကင်း ၏။

တနည်း-တပဆေးပြုတ်ရည်နှင့်အတူ ကျောက်သွေး ကို သောက်ခဲ့သော် ဝဖြိုးခြင်း ပျောက်ကင်း၏။

ဝဖြိုးရောဂါနှိုင်း-နဝကဂုဂ္ဂုလုဆေး

- (၁-၃) ကြိကဋုက် ၃-ပါး၊
- (၄) ကန့်ချုပ်နီ၊
- (၅-၇) တိဖိုလ်၊
- (၈) နွားမြက်ရင်းခေါင်း၊
- (၉) အိပ်မွေ့သီး၊

ဤဆေးအလုံးစုံကို အမှုန်ပြု၍ ဂုဂ္ဂုလုနှင့် ရောပါ။
 ၄-ရတီခန့် အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။ ပျားရည်နှင့်
 တကွ မှိဝဲပါ။ ဤဆေးသည် အဆိတိုးရောဂါ၊ သလိပ်၊
 အစာမကြေ၊ လေတို့ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို
 နိုင်၏။

ဝဖြိုးရောဂါနှိုင်း-တြိဖလာဒိတေလဆေး

- (၁-၃) တိဖိုလ်၊
- (၄) အတိသ()
- (၅) ဆေးသူငယ်ချက်၊
- (၆) ကြာဟင်း၊
- (၇) ကန့်ချုပ်နီမြစ်၊
- (၈) မုယားကြီး၊
- (၉) တမာရွက်၊
- (၁၀) ဂုနွစ်၊
- (၁၁) တောင်မရိုးခေါက်၊
- (၁၂) နနွင်း
- (၁၃) နနွင်းရွှေ
- (၁၄) စာလေးသခွါး

ဝဲဖြိုးရောဂါနှင့် လောဟရသာယနဆေး ၅၃

- (၁၅) ပိတ်ချင်းသီး
- (၁၆) ပန်းနု
- (၁၇) မုန်ညှင်း
- (၁၈) သင်္ဘောချင်းခြောက်

ဤဆေးတို့ကို အမှုန့်ပြုပါ။ ဘုရသာဒိဂိုဏ်းဝင် ဆေးတို့၏ သတ္တုရည်နှင့် အတူ ဆီချက်ပါ။

ဤဆေးကို သောက်ခြင်း၊ လိမ်းကျံခြင်း၊ ငုံခြင်း၊ နှာရှူခြင်း၊ ဝမ်းချူခြင်းတို့ဖြင့် အသုံးပြုခဲ့သော် ဝဲဖြိုးခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ ယားယံခြင်း စသော ရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏။

ဝဲဖြိုးရောဂါနှင့် လောဟ ရသာယန ဆေး

- (၁) ဂုဂ္ဂုလု၊
- (၂) မုသလီ၊
- (၃-၅) တိဖိုလ်၊
- (၆) ရှားနှစ်၊
- (၇) ကြာဟင်း၊
- (၈) မုယားကြီး၊
- (၉) မုယားကံ၊
- (၁၀) ရှားဇောင်းကြီး၊
- (၁၁) ကြောင်ပန်း၊
- (၁၂) ကွမ်းစားဂမုန်း၊

ဤဆေးအသီးသီး ၃ဝိ-သား၊ ဤဆေးတို့ကို ရေ ၇-ပိဿာ၊ ဂဝိ-သားနှင့် ချက်ပါ။ ၄-ပုံ တပုံ ကြွင်းသောအခါ ချ၍စစ်ပါ။ ထို့နောက် သံမဏိပြာ ၃၆-

သား၊ ထောပတ်ဟောင်း ၉ ဇီ-သား၊ သကြား ၂ ဇီ-
သား၊ ဤဆေးအလုံးစုံတို့ကို တပေါင်းတည်း စုလျက်
ကလိုင်သုတ်ထားသော ကြေးခွက်တွင် ထည့်ပါ။ သိဒ္ဓ
ဖြစ်သောအခါ ချ၍ အအေးခံပါ။

ထို့နောက် ပျားရည် ၄ ဝိ-သား၊ ကျောက်သွေး ဇီ-
သား၊ ဖာလာငယ်နှင့် သစ်ကြံပိုး ဝိ-သားစီ၊ အိပ်မေ့
သီး ၉-သား၊ ငြုတ်ကောင်း၊ ကြာဟင်း၊ ပိတ်ချင်းသီး၊
တိဖိုလ်-ဤဆေးအသီးသီး ဇီ-သားစီ၊ မြေချဉ် ဇီ-သား၊
ဤဆေးတို့ကို အမှန်ပြုလုပ်လျက် ဆေးပြုလုပ်ပါ။ ချက်
ချင်းပင် မြေအိုးတွင် ထည့်ပါ။ ဝမ်းနုတ်ခြင်း စသည်ကို
ပြု၍ ကိုယ်ကို သုဒ္ဓပြုပြီးနောက် ၁၂-ဝဲသားခန့် နို့ရည်
အနုပါနနှင့် သောက်ပါ။

အကျိုးကား—ဤဆေးသည် ဝဖြိုးသူကို ပိန်စေ၏။
နူနာ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ ကိုယ်
ရေစိမ်း၊ ဖေါရောင်၊ ဝရင်ဂျီနာ၊ တွေဝေခြင်း၊ အဆိပ်၊
အရူးရောဂါ၊ ကိတ္တိမံ အဆိပ်နှင့် ရောဂါ အမျိုးမျိုး
တို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

အလွန်ပိန်သူကို ဝအောင်ပြုလုပ်ပုံ

အလွန်ပိန်သူကို ဝဖြိုးလာအောင် အစားအသောက်
ကို ပြုပြင်စီမံ၍ စားခြင်း၊ ဆေးဝါး ကုစားခြင်းကို
ပြုရာ၏။

မကြံမစည်ဘဲ ချမ်းသာစွာ နေသောကြောင့်၎င်း၊
လိုသောအာဟာရကို အလိုရှိတိုင်း စားသောက်ရ

သောကြောင့်၎င်း၊ အလွန်အိပ်သောကြောင့်၎င်း၊ ပိန်
သောသူသည် ဧကန် ဝက်ကဲ့သို့ ဝပြုံးခြင်း ဖြစ်ရာ၏။

အသားမရှိ ပိန်သူတို့အဘို့ အသားသည် အထူး
သဖြင့် ဝပြုံးစေတတ်၏။ ပြည့်ဖြိုး စေတတ်သောကြောင့်
ကိုယ်ကိုတိုးပွားစေတတ်သော ဆေးသည် အသားမှ
တပါး အခြားမရှိ။

အဆင်းလှ ဝပြုံးစေသော
ဣဝန်ပါသဆေး

- (၁) ဥသျှစ်ခေါက်၊
- (၂) ယင်းပျားခေါက်၊
- (၃) ကြောင်လျှာခေါက်၊
- (၄) ယမနေခေါက်၊
- (၅) သခွတ်ခေါက်၊
- (၆) ကျေးမြီးဖို၊
- (၇) ကျေးမြီးမ၊
- (၈) မုတ်ပဲရိုင်း၊
- (၉) မာသပဲရိုင်း၊
- (၁၀) ပိတ်ချင်းသီး၊
- (၁၁) ဆူးလေမြစ်၊
- (၁၂) မြေပုံခရမ်းငယ်မြစ်၊
- (၁၃) မြေပုံခရမ်းကြီးမြစ်၊
- (၁၄) ကတ္တရသဇံ၊
- (၁၅) မြေဆီးဖြူ၊
- (၁၆) သဗျက်သီး၊

- (၁၇) ဇိဝန္တိ၊
- (၁၈) ပန်းနု၊
- (၁၉) အကျော်နက်၊
- (၂၀) ကြဇုသီး၊
- (၂၁) ဆင်တုံးမန္တယ်၊
- (၂၂) ရိဒ္ဓိ၊
- (၂၃) ဇိဝကာ၊
- (၂၄) ရိသဘကာ၊
- (၂၅) ပန်းနု၊
- (၂၆) မြက်မုန်ညင်း၊
- (၂၇) ပရန္တဝါ၊
- (၂၈) မေဒါ၊
- (၂၉) ဖါလာငယ်၊
- (၃၀) နံ့သာနီ၊
- (၃၁) ကြာညိုဝစ္စံ၊
- (၃၂) ဥဗ္ဗန်ဥ၊
- (၃၃) မုယားကြီးခေါက်၊
- (၃၄) ကာကောလီ၊
- (၃၅) ဆေးဂဠုန်၊

ဤဆေးများ အသီးသီး ဝိ-သားစီ၊ ထို့နောက်ဆီး
 ဖြူသီး ၅၀၀ (ငါးရာ)၊ ဤဆေးတို့ကို တပေါင်းတည်း
 ပြု၍ ရေ ၅-ပိဿာ၊ ဝဂိ-သားနှင့် ချက်ပါ။ ဆီးဖြူသီး
 များကိုမူ အဝတ်နှင့်ထုပ်၍ ထည့်ပါ။ ဆေးတို့၏ ရသာ
 ဓာတ်တို့သည် ပြုတ်ရည်နှင့် ရောသွားသော အခါ
 အောက်သို့ချပါ။ ဆီးဖြူသီးထုပ်ကို သီးခြားထုတ်ယူပါ။

ဝိသုဒ္ဓိအုပ္ပန်ဆေး

ပြုတ်ရည်ကို အဝတ်နှင့်စစ်ယူပါ။ ရသဓာတ် ကုန်ခန်း
 သော ဆေးတို့ကို လွှင့်ပစ်ပါ။ ဆီးဖြူသီးများကို ထုတ်
 ၍ လက်ဖြင့်ကောင်းစွာ နယ်ပါ။ ဆီးဖြူသီးနှစ်များကို
 ဆန်ကာနှင့်တိုက်ပါ။ အမျှင်များကို လွှင့်ပစ်ပါ။ ထို့
 နောက် ဆီးဖြူသီးနှစ်များကို ဆီ၊ ထောပတ်၊ တပေါင်း
 တည်း အလေးချိန် ၃၆-သားနှင့်ရော၍ ကြော်ပါ။
 ကောင်းစွာ ကျက်သွားသောအခါ အောက်သို့ချပါ။
 ထို့နောက် စစ်ထားသော ပြုတ်ရည်၌ တင်လဲ ၁၅-
 သားထည့်၍ မွှေပါ။ ထို့နောက် အဝတ်ဖြင့်စစ်ပါ။
 ဆီးဖြူသီးနှစ်ထည့်လျက် မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ။
 လက်ကော်ရသောအခါ အောက်သို့ချပါ။ ကြော်သော
 အခါ၊ ချက်သောအခါ သစ်သားယောက်မဖြင့် မွှေပါ။
 သို့မဟုတ်ပါက ဆေးများသည် ကျွမ်းသွားတတ်၏။
 အေးသောအခါ ပျားရည် ၁၅-သား၊ ဝါးစိန် ၁၅-
 သား၊ ပိတ်ချင်းသီး ၆-သား၊ သစ်ကြံပိုး၊ ဖာလာငယ်၊
 ကရဝေးရွက်၊ ကံကော်ဝစ္ဆံ - ဤဆေးများ အသီးသီး ၃-
 ဝဲ-သားစီ ထည့်ပါ။ သမအောင် မွှေပါ။

ဤဆေးသည် ပိန်ကြံသူကို ဝဖြိုးစေတတ်၏။ အဆင်း
 ကို လှစေတတ်၏။

ဝိသုဒ္ဓိအုပ္ပန်ဆေး

- (၁) အိပ်မွေ့သီး၊
- (၂-၄) တိဖိုလ် (ဆီးဖြူ၊ သစ်ဆိမ့်၊ ဖန်ခါးသီး၊)
- (၅) နွားမြစ်ရင်းခေါင်း၊
- (၆) ပိတ်ချင်းသီး၊

- (၇) ချင်းခြောက်၊
- (၈) ဥသျှစ်၊
- (၉) နို့သာဖြူ၊
- (၁၀) မြက်မွှေး၊
- (၁၁) တောဆောင်းမေးခါး၊
- (၁၂) ပန်းရင်း၊
- (၁၃) ရှေ့တံတိုင်း။

ဤဆေးတို့ကို ဆတူအမှုန်ပြု၍ ထိုဆေးမှုန်နှင့်အတူ သံပြာရောလျက် ရေနှင့်အတူနယ်ပြီးလျှင် ထောပတ် ထည့်၍ အလုံးပြုလုပ်ပါ။ ၁-ပဲသားခန့် မှီဝဲပါ။ အနု ပါနအလိုငှါ သံထက် ၈-ဆ၊ နို့ရည်ကို သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် အလွန်ဝပြုံးစေတတ်၏။

လူဝအားတိုးဆေးနည်း

- | | |
|--------------------|---------|
| (၁) ဘုမ္မရာဇာ | ၇၅-သား၊ |
| (၂) ပျားရည် | ၂-ပိဿာ |
| (၃) ပွေးကိုင်း | ၂၅-သား |
| (၄) ငှက်သိုက် | ၃-ပဲ |
| (၅) ငါးကြီးအနံ့ဖတ် | ၃-ပဲ |
| (၆) ဆတ်ချိုနဲ့ | ၃-ပဲ |
| (၇) ကျောက်သွေး | ၃-ပဲ |
| (၈) ကိုကုမံ | ၃-ပဲ |
| (၉) ကြွဲသွေး | ၃-ပဲ |

ပိန်-၀ နှစ်ဘက်ရဆေးနည်း

- | | | |
|--------------|-----|---------|
| (၁၀) ထောပတ် | ၂၅- | ကျပ်သား |
| (၁၁) ကလိန်ဆံ | ၅- | ကျပ်သား |

စီရင်ပော်စပ်နည်း

အထက်ပါဆေးတို့တွင် အမှုန်ပြုသင့်သည်ကို ပြု၍ မပြုသင့်သော ဆေးအားလုံးဖြင့် သမအောင်မွှေ၊ လေ လိုသန့်ရှင်းသော ဖလ်အိုးနှင့်ထည့်ထားပါ။

ဆေးအကျိုး

တကိုယ်လုံးရှိ အာရုံကြောအသီးသီးတို့၏ အားကို ၎င်း၊ ဓာတ် ၇-ပါးတို့၏ အားကို၎င်း၊ အထူးအားဖြင့် သုက်သွေးအားကို၎င်း ဖြစ်ပွားစေ၍ ရသာယာနအဖြစ် တန်ခိုးရှိပါသည်။ ညအိပ်ရာဝင်တွင် လဘက်ရည်ဇွန်း ငယ်နှင့် တဇွန်းကျစားပါ။ အနည်းငယ် ညောင်းကိုက် လာလျှင် ရေကိုနိုင်အောင်ချိုးပေးပါ။ သည်းခြေပူ၊ လေ ပူလွန်၍ ပိန်ကြံချိနဲ့သူ၊ ရှုပ်အားနည်းသူတို့အဘို့ အထူး သင့်လျော်သော ဆေးဖြစ်ပါသည်။

ပိန်-၀ နှစ်ဘက်ရဆေးနည်း

- | | |
|--------------------|---|
| (၁) ဘုမ္မရာဇာ | ၀ |
| (၂) ဆေးပုလဲ | ၀ |
| (၃) ကန့်ချုပ်နီ | ၀ |
| (၄) မဏိဩဃ | ၀ |
| (၅) ပိတ်ချင်း | ၀ |
| (၆) စမုံနက်မီးသင်း | ၀ |

၅၀

အပိန်အဝ ပြဿနာ

(၇)	ဇာသီးဆံ	၃
(၈)	လေးညှင်း	၃
(၉)	ရှိန်းခို	၃
(၁၀)	လကျား	၃
(၁၁)	ကရဝေးရွက်	၃
(၁၂)	စမုံမျိုးငါးပါး	၃-စီ
(၁၃)	ဆူးခေါက်နက်	၇-၀
(၁၄)	ပွေးကိုင်းလှော်	၇-၀
(၁၅)	ဆားလှော်	၇-၀

စီရင်ပော်စပ်နည်း

အားလုံး ညက်စွာ အမှုန်ပြု၍ ကောင်းစွာထား၊
 ဇီးသီးခန့် ညဉ့် နံနက် ၂-ကြိမ်စားပါ။

ဆေးအကျိုးသွား

အသားအေး၍ ဝ-သူများ ကြိုလို၍ အသားစစ်လာ
 လိမ့်မည်။ အသားပူ၍ ပိန်သူများ တနေ့စွာခြား စိုပြေပြီး
 ဝ-လာလိမ့်မည်။ မျက်စိရောဂါနှင့် အထူးသင့်ပါသည်။

အားဆေးယိုဆေးနည်း

(၁)	ဘုမ္မရာဇာ	၆-၄
(၂)	ကုံကုမံ	၆-၄
(၃)	ဆတ်ချိန်	၆-၄
(၄)	ငါးကြီးအန်ဖတ်	၆-၄
(၅)	ငှက်သိုက်	၆-၄

လူဝံ့အားတိုးဆေး

- (၆) ကျောက်သွေး ၃-၄
- (၇) ထောပတ် ၃-၄
- (၈) ပျားရည် ၃-၄

စီရင်ပော်စပ်နည်း

အထက်ပါ ဆေးအားလုံးတွင် အမှုန့်ပြုသင့်သည်ကို ပြု၍ အဆီဆေးတို့ဖြင့် ရောမွှေပါ။ ကောင်းမွန်စွာထား၍ ညဉ့်၊ နံနက် လဘက်ရည် ဇွန်းငယ်နှင့် ၂-ဇွန်းကျစားပါ။

ဆေးအကျိုးသွား

အသားအား၊ သုက်အား၊ သွေးအား၊ ချဉ်ဆီအား၊ အဆီအား၊ အရိုးအားစသော ဓာတ် ၇-ပါးတို့၏အားကို တနေ့တခြား တိုးပွားနိုင်စေသည့်ပြင် မီးယပ်၊ ဒူးလာ၊ သူငယ်နာ၊ သွေးဆုံးရောဂါများ မကိုင်နိုင်ပါ။ ၎င်းပြင် လူငယ်၊ လူအို နာတာရှည်ရောဂါရရှိ၍ အားအင် ဆုတ်ယုတ်သော နှလုံးရောဂါ၊ သည်းခြေနာ၊ လေနာ၊ အကျိုးအချိန်နာ၊ နို့မျက်နှာတို့အတွက် အထူးပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ရုပ်ကိုလှည်း၍ (ရုပ်လှည်းဆေးဖြင့်) ကုသပြီးစလူ၊ အစာဖြတ်၍ ကုသပြီးစလူများကို ရုပ်ထူဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်ပါသည်။

လူဝံ့အားတိုးဆေး

- (၁) ဒဟဿကိုင်းမှုန့်၊
- (၂) နွားနို့၊
- (၃) ထောပတ်၊
- (၄) ဆီ၊

၎င်းဆေးဘက် ၄-မျိုးတို့ကို သင့်လျော်အောင် ထည့်၍ ရေနှေးခပ်ပူနှင့် မှိတ်သည်ရှိသော် ဆင်ပေါက် ကြီးကဲ့သို့ ဝဖြိုးလာပါလိမ့်မည်။

ဓာတ်အားတိုးဆေး

ခွေးလေးယားအမြစ်၊ ခွေးလေးယားစေ့ ၎င်း ၂-မျိုး တို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန်ပြုပြီးလျှင် ၎င်းတို့နှင့်လေးတူ သကြားကိုရောပြီး ၎င်းဆေးမှုန့်၁၅-သားကို နွားနို့ ၁၅-သားနှင့် မှိတ်ပါ။

ဆေးအကျိုးသွား

၂၁-ရက်အတွင်းမှာပင် အားအင်တိုးခြင်း၊ သုက် အားတိုးခြင်း၊ သွေးအားတိုးခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ၄၉-ရက်တိုင်အောင် စားသည်ရှိသော် ၎င်းဆေး၏စွမ်းရည်သတ္တိကို ရေးပြနိုင်ဘွယ်ရာ မရှိသည့် အပြင် ခန္ဓာကိုယ်လည်း အားအင်ကြီးမား၍ ဝဖြိုးလာ ပါလိမ့်မည်။

အားလေးမျိုးတိုးဆေး

- | | | |
|-----|-----------------|------|
| (၁) | သကြား | ၃၀-၀ |
| (၂) | နွားထောပတ် | ၃၀-၀ |
| (၃) | ဥမွန်ဥ | ၁၅ |
| (၄) | ပိတ်ချင်းမှုန့် | ၁၅ |
| (၅) | ဝါးစိန်မှုန့် | ၂၄ |
| (၆) | ပျားရည်သစ် | ၄၀ |

အားလုံးတပေါင်းတည်းရော၊မြေအိုးခွက်တွင်ထည့်၊ နံနက်စောစောစား၊ (၁၂)-သားမှ ၃-၈သား အထိ) လွန်စွာ သုက်အားကို တိုးစေ၏၊ ဝဖြိုးစေ၏။

ဤတွင် မူလအာယုဗ္ဗေဒ ဆေးပညာကျမ်း တကာ တို့ကိုအမှီပြု၍ မပြေမလည် ဖြစ်နေကြသော အဝိန့်၊ အဝပြဿနာကို ကျမ်းတကာဖြင့် ညှိနှိုင်းဖြေရှင်းလျက် အပြစ်ကင်းသော ဝသု ဝိန့်ကြ၍ အပြစ်ကင်းသောဝိန့်သူ ဝကြပြီးလျှင် မှန်ကန်သော အားအင်ဗလနှင့် ပြည့်စုံ ကြကုန်လျက် အသက်ရှည်စွာ အနာကင်းပြီးလျှင် မိမိ အကျိုး၊ တိုင်းပြည်အကျိုး၊ သာသနာ အကျိုးတို့ကို ပွားတိုးရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

“အရှင်နာဂသေန ဆရာတော်”

မြန်မာ့ အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးတက္ကသိုလ်
သိမ်ဖြူ-ရန်ကုန်။

