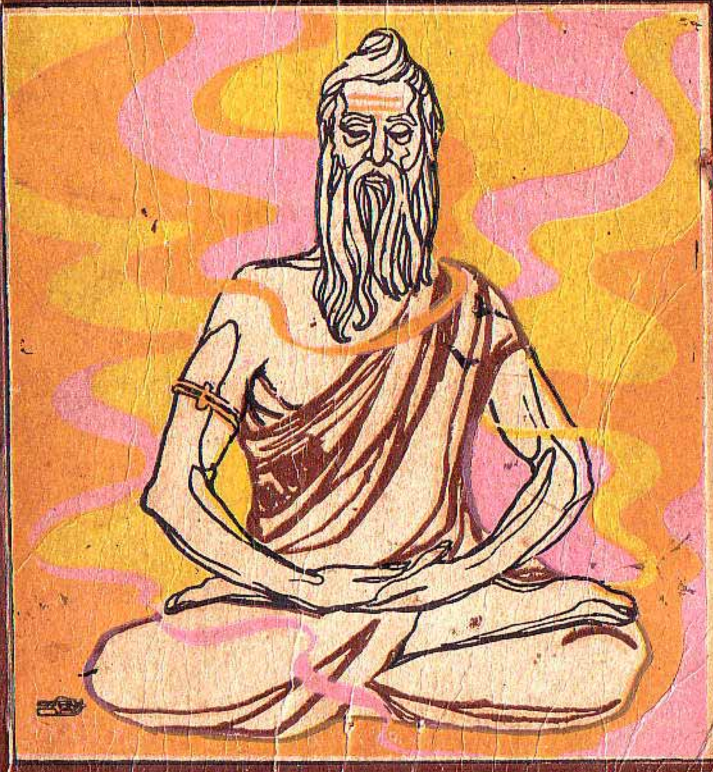
အိန္ဒိယယောဂီများ၏ လျှို့ဝှက်ကျင့်စဉ်

ရာရိက်နည်းဖြင့်

စိတ်တံခိုးလေ့ကျင့်နည်း

အံ့ဘွယ် မြန်မာပြန်သည်



www.henrysoezai@gmail.com

စိတ် တန် ခိုး

☆ မပင်မပန်း မခက်ခဲသော နည်းလမ်းများဖြင့် စိတ်တန်ခိုးကို ရနိုင်သည်။

☆ သိပ္ပံနည်းကျ သဘာဝ၏ဆန်းကျယ်မှုများ။

☆ ပြောမယုံ-ကြုံဘူးမှသိမည်။

ဤစာအုပ်သည်

ထက်သက်ဝင်သက် ဆိုင်ရာ နည်းဥပဒေများကို တသွေမတိမ်း လိုက်နာအားထုတ်သောကြောင့်၊ သမာဓိတည်လာသောအခါတွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်၌ (စကားလုံးများဖြင့် သရုပ်ဖော်နိုင်စွမ်း မရှိသော) ပီတိအဟုန်ကို ခံစားရပေလိမ့်မည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တချိန်၌ တခုသော ကိစ္စအပေါ် စိတ်ကို စူးစိုက်ချုပ်တည်းကာ၊ အခြားသော ကိစ္စမှန်သမျှကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်သော အချိန်တွင် သူ၏ စိတ်တန်ခိုး သည် သူ၏စိတ်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း စိုးမိုးနိုင်ပြီ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
၂။	ထုတ်ဝေသူအမှာ	ဍ
၁။	ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏နိဒါန်း	ဏ
၃။	ကျွမ်းပြုဆရာ၏နိဒါန်း	ထ
၄။	ကျမ်းပြုဆရာ ဘီ-ပတ္တရားအထုပ္ပတ္တိ	ပ
၅။	ကျွမ်းပြုစုရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်	၀
၆။	သဘာဝ၏ဆန်းကျယ်သောအချက်များ	၁
	ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့် သိပ္ပံပညာ	၃
	အတိုင်းအဆမရှိသောအာနိသင်	၄
	သာယာပျော်ရွှင်ရေး	။
	အသက်ရာကျော်ရှည်ရေး	၅
	ကျန်းမာသန့်စွမ်းရေး	။
	အသက်ရှူနှုန်း	၆
	အသက်တိုခြင်းအကြောင်း	။
	နေနှင့်လ သဘောတရား	၇
	လဆန်းရက်နှင့်လဆုတ်ရက်	၈
	ညို့ဓါတ်များအကြောင်း	။
	ရှူရှိုက်ခြင်းတွင် ညို့ဓါတ်များခွဲခြားခြင်း	၉

မာတိကာ

	ရှရိုက်မှုပြောင်းလဲပုံ	။
	စောစောကြိုတင်သိနိုင်သည်	၁၀
	ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုသတိထားပါ	။
	နာရီမရှိသော အရပ်တွင်	၁၁
	လဆန်းလဆုတ်ပြောင်းလဲပုံ	။
	ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး	။
	ရှရိုက်မှု လမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲအောင် ပြုလုပ်နည်း	၁၂
	ကောင်းမှုလုပ်ချိန်	၁၃
	နေ၏အစွမ်း	။
	လ၏အစွမ်း	၁၄
	ကြိုတင်သိမြင်နိုင်သောအစွမ်း	။
	ထွက်သက်ဝင်သက်ထိမ်းချုပ်ခြင်း	၁၅
၇။	လေ့ကျင့်စများအတွက်အကောင်းဆုံးနည်း	၁၇
	ကျန်းမာရေးရှုဒေါင့်မှကြည့်လျှင်	၁၈
	အနောက်ခြမ်းကမ္ဘာတွင်	၁၉
	ရောဂါကုသနည်း	။
	စိတ်၏တန်ခိုးရရှိလာလိမ့်မည်	၂၁
	အဆုတ်နာရောဂါရှင်များအတွက်	။
	စိတ်တိုတတ်သူများအတွက်	၂၂
	စိတ်တန်ခိုးရှင်ဖြစ်လိုလျှင်	။

မာတိကာ

၈။	ညို့ဓါတ်များကိုသန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောနည်း	၂၇
	ညို့ဓါတ်များကိုသန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောပါ	၂၇
	လေ့ကျင့်နည်း	၂၈
	တနေ့လျှင် ၄ကြိမ်	။
၉။	အာရုံကိုထိမ်းချုပ်ရန် ထိုင်နည်း၃မျိုး	၃၁
	အာရုံကိုထိမ်းချုပ်နည်း	၃၅
	အပန်းဖြေလေ့ကျင့်နည်း	။
	ထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ရသူများအတွက်	၃၈
၁၀။	ပရာနရာမ နည်းအရ မှန်မှန်ရှူရှိုက်နည်း	၃၉
	ဝင်သက်ရှူနည်း(ပုရကပိုင်း)	။
	ဝင်သက်ထိမ်းချုပ်နည်း (ခုမ္ဘကပိုင်း)	၄၀
	ထွက်သက်ထုတ်နည်း (ရိစကပိုင်း)	။
	အာရုံကို စေစားပါ	၄၁
	အထူးသတိပြုပါ	၄၂
၁၁။	ဝင်သက်ထွက်သက်	
	ပင်မ ပရာနရာမကျင့်စဉ်	၄၄
	ပရာနရာမ အားထုတ်နည်း	၄၅
	အဓိကအကြောကြီးများတည်နေရာ	၄၆
	အလွယ်သိနိုင်သည်	၄၇
	လေးလေးနက်နက် သိစေလိုသည်	၄၉

မာတိကာ

၁၂။ ဝင်သက် ထွက်သက် ရှုရှိုက်ခြင်းနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

အာရုံကြောတို့ လှုပ်ရှားမှုများ ၅၂

လက်ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှအသက်ရှုချိန် ပြုလုပ်သင့်သောအလုပ်ကိစ္စများ ၅၃

လက်ျာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ အသက်ရှုချိန် ပြုလုပ်သင့်သော အလုပ်ကိစ္စများ ၅၆

သုသမ္မာနဒီရှုရှိုက်ချိန်၌ပြုလုပ်ရမည့်ကိစ္စများ ၅၉

စိတ်တန်ခိုးရှင် ၆၀

စွန့်လွှတ်နိုင်မှု ၆၂

သုသမ္မာနဒီ၏ တန်ခိုး ၆၃

၁၃။ နှာခေါင်းပေါက်တခုမှ တခုသို့ ပြောင်းလဲ၍ ရှုရှိုက်နည်း ၆၄

၁၄။ လူသားတို့ရှုရှိုက်သော ထွက်သက်ဝင်သက် ဆိုင်ရာ ဥပဒေသ ၆၅

ကျန်ရှိသော လဆန်းရက်များတွင် ။

လဆုတ်ပိုင်း ရက်များ ၆၆

ဝေဒနာ တခုခု စွဲကပ်လာချိန်တွင်မူ ။

သင်၏စိတ်တန်ခိုးကို ဤသို့အသုံးချလော့ လိုအင်ဆန္ဒကို ပြည့်ဝအောင်လုပ်နည်း ၆၈

၁၆။ တနေ့တာအတွက် ဟောကိန်းထုတ်နည်း ၆၉

၁၇။ ၁၅-ရက်အတွက် ကြိုတင်ဟောကိန်းထုတ်နည်း ၇၀

အကာအကွယ် လုပ်နည်း ၇၂

မာတိကာ

၁၈။ အရေးကြီးသော သဘာဝ၏
အခြားအချင်းအရာများ ၇၂
၁၉။ အကာအကွယ်လုပ်နည်းများ ၇၃
၂၀။ ရပ်ဝေးသို့ ခရီးထွက်လိုလျှင် ၇၆
၂၁။ ရှုရှိုက်နည်းဖြင့်အောင်မြင်မှု နည်းဥပဒေသ
အလုပ်ကိစ္စဆောင်ရွက်ရာတွင် အောင်မြင်ကြောင်း
နည်းဥပဒေများ ၇၈
သေစေမည့်နိမိတ် ၇၉
၂၂။ အထူးလုပ်ဆောင်ချက်များအတွက်
အောင်မြင်ကြောင်းများ ၈၀
၂၃။ သားဖွားစေနိုင်သော နည်းဥပဒေသများ ၈၁
၂၄။ အမြုံများသားမွေးလာမည့် သဘာဝနည်းဥပဒေ ၈၂
၂၅။ သာယာသော အိမ်ထောင်ရေး ၈၃
မယားလက်ဝဲ၊ လင် လကျာ ၈၄
ရာသက်ပန် ၈၅
၂၆။ ဆန့်ကျင်ဘက်သူများ အပေါ်တွင်
အောင်မြင်ကြောင်းနည်း ၈၆
၂၇။ သုန္ဒရနဒီဖြင့် အောင်မြင်ကြောင်း ၈၇
၂၈။ အနာဂတ်ကို ကြိုတင်ဟောနိုင်ပြီ ၈၉
အခြေခံ ၄ ချက် ပေါ်တွင် ကြိုတင်ဟောပါ ၉၁
၂၉။ အနေအထားကို ကြည့်၍ ဟောခြင်း ၉၂

မာတိကာ

၃၀။ ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုမှုတည်၍ တွက်ချက်နည်း ၉၃

၃၁။ စကားလုံး သို့မဟုတ် အမည်များကိုမှုတည်၍ တွက်ချက်နည်း ၉၄

၃၂။ ရှေ့နောက် မှန်းဆတွက်ချက်နည်းကို အစားထိုး၍ တွက်ချက်နည်း ၉၅

၃၃။ ဗေဒင်လာမေးသူ၏ မျက်နှာမူရာ အရပ်ကို ကြည့်၍ဟောနည်း ၉၇

၃၄။ နေရာယူသောအနေအထားကိုကြည့်၍ဟောနည်း ၉၈

၃၅။ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အနာဂတ်နှင့် မေးခွန်းများကို ဖြေရှင်းနည်း ၁၀၀

၃၆။ ဗေဒင်ဟောသူနှင့် ဗေဒင်မေးသူတို့ လိုက်နာရမည့် နည်းဥပဒေသ ၁၀၂

၃၇။ သားလော-သမီးလော ဟောနည်း ၁၀၃

၃၈။ ရောဂါဝေဒနာနှင့်ပတ်သက်၍ဟောပြောနည်း ၁၀၄

၃၉။ သေဆုံးမည့် အတိတ်နိမိတ်ကို ကောက်သော နည်းဥပဒေသ ၁၀၆

၄၀။ ဆရာကြီးအဖြစ်ရောက်ရေး ၁၀၇

၄၁။ ကျန်းမာရေးကို သဘာဝတရားဖြင့် ကုသနည်းများ ၁၀၉

ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်နည်းနှင့် ကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းနည်း ၁၁၀

ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ ၁၁၁

မာတိကာ

	သဘာဝကို အလွဲသုံးစားမလုပ်နှင့်	၁၁၃
	အစားကိုမလွန်စေနှင့်	။
	ရေကိုဆန့်ကျင်ဘက်ပြုကြသည်	၁၁၄
	သဘာဝကို ကျော်ခိုင်းသည့် လူသားများ	။
	သဘာဝ၏ ဒဏ်ခတ်ခြင်း	၁၁၅
	ရှေးဟောင်းလူတို့နှင့် သဘာဝတရား	။
	ရောဂါစုံသည့် ယခုခေတ်	၁၁၆
	စူးစမ်းရှာဖွေကြပါစို့	။
	ဝမ်းတလုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ	၁၁၇
၄၂။	ရောဂါကင်းဝေး အသက်ရှည်ရေး နည်းလမ်းများ	၁၁၈
၄၃။	သဘာဝက ဒဏ်ခတ်လိမ့်မည်	၁၂၀
	ကျန်းမာရေးပျက်လာလျှင်	၁၂၁
	အတုအယောင်သစ် သေရာသေကြောင်း	၁၂၃
၄၄။	ရှူရှိုက်နည်းဖြင့် ကျန်းမာအသက်ရှည်နည်းများ	၁၂၅
၄၅။	ရှိတာလိ ကျင့်စဉ်၊	၁၂၆
	ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ	။
၄၆။	ရှိကာရိကျင့်စဉ်	၁၂၇
	နုပျိုလာမည်	။
၄၇။	ဂရုတစိုက် လိုက်နာသင့်သော အချက်	၁၂၈

မာတိကာ

၄၈။	အစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းရေး နည်းဥပဒေသ	၁၂၉
၄၉။	အခြားသော ရောဂါများအတွက်	၁၃၀
၅၀။	ရှုရှိုက်ချိန်နှင့် အကောင်း အဆိုး အနံ့ခွဲခြားနိုင်ခြင်း	၁၃၁ ။
၅၁။	အသက်မရှုဘဲ ကြာကြာနေနိုင်နည်း ထွက်သက်၏ အဟုန်	၁၃၂ ။
၅၂။	သင့်ကျန်းမာရေးကို ဆန်းစစ်ကြည့်နည်း ထွက်သက်ရှည်လေ ယိုယွင်းလေ ဆေးဝါးစားရန် လိုချိန်	၁၃၃ ။ ။
၅၃။	အသက်ရှုခြင်းဖြင့် ဝေဒနာကုစားရဲ	၁၃၄
၅၄။	နိဂုံး	၁၃၅
၅၅။	ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှ ထောက်ခံချက်များ	

ထုတ်ဝေသူ၏အမှာ

(၁)

အိန္ဒိယယောဂီ၏ အသိ ခက်ခဲပြီးနက်နဲလှသောကျင့်စဉ်များအကြောင်းကို ကမ္ဘာတခုလုံးကပင်သိကြပေသည်။

နက်နဲလှသလောက် လည်း ဆန်းကျယ်လှ ကြောင်း ကို သိကြပေသည်။

သို့သော် ဤအသိခက်ခဲနက်နဲဆန်းကျယ်လှသောကျင့်စဉ်တို့သည် အများအားဖြင့်ဘာသာရေးခံယူချက်တွင်အဓိကထား၍တည်ဆောက်ကြပေသည်။

ကမ္ဘာသားတို့သည် အိန္ဒိယ ယောဂီတို့၏ အသိ ခက်ခဲနက်နဲလှသော လျှို့ဝှက် ဆန်းကျယ်လှသည့် တန်ခိုး သတ္တိတို့၏ စွမ်းအင်ကိုလေ့လာစူးစမ်းမှတ်တမ်းတင်ကြသော်လည်း လိုက်နာကျင့်ကြံအားထုတ်မှုနည်းပါးကြပေသည်။

ဤစာအုပ်သည်ကား

ဘာသာရေးကိုအခြေခံသည်မဟုတ်၊
သဘာဝတရားကိုအခြေခံသည်၊
သဘာဝတ္တကို လေ့လာစူးစမ်းတင်ပြသည်၊
သိပ္ပံနည်းကျ စီစဉ်ထားသည်။

ထုတ်ဝေသူ အမှာ၊

လူတိုင်း နေ့စဉ်ဝတ္တရားများကိုထမ်းဆောင်ရင်း အနည်းငယ်သောအချိန်ပိုင်းကလေးကို အသုံးပြု လေ့ကျင့်ရင်း ဖြစ်လာနိုင်သည်ကိုတွေ့ရသည်။

လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေး၊
အသက်ရှည်ရေး၊
ဝေဒနာ ပျောက်ကင်းရေး၊
ရာထူးတိုးတက်ရေး၊
စိတ်ချမ်းသာ ကျန်းမာ နုပျိုရေး၊
အနာဂတ်ကို ကြိုတင် သိမြင်နိုင်ရေး၊

စသည်ဖြင့် အဖက်ဖက်မှ လူ့လောကအတွက် အသုံးဝင်သောနည်းလမ်းများကို တွေ့ရှိရသဖြင့် တကယ်တန်း လေ့ကျင့်အသုံးချသူအတွက် တန်ဘိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင် ထူးခြားသော စာအုပ်တအုပ် ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်ကို ရှာရှာဖွေဖွေတွေ့ရှိ၍၊ ဘာသာပြန်ဆိုသော ဆရာအံ့ဘွယ်ကို အံ့သြကျေးဇူးတင်မိပေသည်။

ဆရာအံ့ဘွယ်၏ လက်ရေးကော်ပီကို ဘတ်ကြည့်ရှုနှင့် တကယ်လေ့ကျင့်လျှင် တကယ်ဖြစ်မြောက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်မိပေသည်။

ဤစာအုပ် နိဂုံးချုပ်၏ နောက်ပိုင်းစာမျက်နှာများတွင် ဖေါ်ပြထားသည့် မူရင်းကျမ်းကို ထောက်ခံထားချက်များအား ဘတ်ရှုကြည့်လျှင် စိတ်အားထက်သန် လာလိမ့်မည်ဖြစ်ပေသည်။

ထုတ်ဝေသူ အမှာ

ဤစာအုပ်ကို ရိုက်သင့်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပြီးသည်၏ နောက်ပိုင်း၌ ပို၍စိတ်အားထက်သန်စရာ အချက်တို့ကို ကြုံတွေ့၍ လာရပြန်သည်။

ပုံနှိပ်တိုက်မှ စာပြင်ဆရာသည် စာများကို ပြင်ပေးနေရင်း ဤစာအုပ်ပါအစာအိမ်ရောဂါပျောက်ကင်းနည်း လေ့ကျင့်ခန်းကိုယူရာ သိသိသာသာပင် အစာအိမ်ရောဂါ သက်သာလာကြောင်းပြောပြလာသည်။

ထိုနည်းတူစွာ ပန်းနာရောဂါရှင် တဦးကလည်း သူ၏ ပန်းနာရောဂါ သက်သာရာရကြောင်း ပြောပြလာပြန်သည်။

စာအုပ်ကို ပုံနှိပ်နေစဉ်တွင်ပင် ဤသို့သော သတင်းကောင်းများ ကြားသိနေရပေရာ ဤစာအုပ် ထွက်ရှိပြီးနောက်ပိုင်း တကယ်တန်း ယုံကြည်စွာ လိုက်နာလေ့ကျင့်သူများ ပေါပေါက်လာလျှင်မူကား အဘယ်အဆင့်မျှအထိ ပေါက်မြောက်ထူးချွန်သူများပေါပေါက်လာနိုင်လိမ့်မည်အရေးကို တွေးတောဝမ်းသာမိရပေတော့သည်။

တကယ်တန်း လေ့ကျင့်သူများ ပေါပေါက်၍ ပေါက်မြောက်နိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြုအပ်ပါသည်။

ပြန်ဆိုသူ၏ စကားချီး

စာအုပ်ကို သူငယ်ချင်းတဦး၏ စာအုပ်စင်တွင် အမှတ်မထင်တွေ့မိသဖြင့် ကောက်၍ ဘတ်ကြည့်မိရာ ဝါသနာဘာဂီဆက်တိုင်းမှိဆိုသောစကားကဲ့သို့ ရှုရှိုက်လုပ်ငန်းကို ဝါသနာထုံနေသော ကျနော့အဖို့ လက်ကမချနိုင်အောင် အကြိုက်နှင့်သွားတွေ့သဖြင့် ယင်းစာအုပ်ကို ငှားယူမိခဲ့တော့သည်။

အားလပ်နေ့တနေ့၌ စိတ်ပါလက်ပါအချိန်ယူ၍ ဘတ်ရှုလေ့လာရာတွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ယောဂီများ၏ ယောဂီကျင့်စဉ်သည် မေတ္တာ၊ ဂရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ၊ အစရှိသော အချက်လေးခုကို ဦးတည်၍ စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ကြခြင်းများပင် ဖြစ်လေသည်။

ဘီပတ္တရား၏ သဘာဝ ဆန်းကြယ်မှုများ ခေါ်သော ကျမ်းငယ်တွင် ဝင်သက်ထွက်သက် ရှုရှိုက်လေ့ကျင့် နည်းအားဖြင့် စိတ်တန်ခိုး တိုးတက် လာရုံတွင်သာ မဟုတ်တုံဘဲ လူသားတို့၏ ဘဝသာယာမှုကိစ္စများနှင့် ကျန်းမာရေးကို ပါအောင် မြင့်စွမ်းရှိကြောင်းကို နည်းနာနိဿျများနှင့်တကွ ပြည့်ပြည့် စုံစုံ ခိုင်ခိုင်လုံလုံ စုဆောင်းတင်ပြထားသည်ကို ယုံကြည်လက်ခံသည့် အပြင် ဤကျမ်းအား စိတ်တန်ခိုးလေ့ကျင့်နည်းဟု အမည်မှည့်ကာ မြန်မာပြန်ဆိုပြီး မိမိနှင့် နီးစပ်ရာ စာပေ ပညာရှင်ကြီးများ ထံချဉ်းကပ်၍ မသိသည်ကိုမေး သိသည်ကို ရေး၍ သွေးရင်း

ပြန်ဆိုသူ၏ စကားချီး

သားရင်း ပြည်ထောင်စုဘွား တိုင်းရင်းသား လုပ်သားပြည်သူ စာပေလိုက်စားသူများ ရှေ့မှောက်သို့ ပြောမယုံ ကြုံမှသိ၊ ဘတ်ကြံ၊ လုပ်၊ အဟုတ်အောင်မြင်ရမည်ဟု သံဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ရေးသားမိတော့သည်။

ဤသို့ ရေးသားပြီးနောက် ပေါ်ပြူလာ စာပေတိုက်သို့ ထုတ်ဝေရန် စာမူကြမ်းကို ဘတ်ကြည့်ရန်ပေးခဲ့ရာမှ ယခုကဲ့သို့ ထုတ်ဝေနိုင်သော အခြေအထိ အောင်မြင်မှုကို ရယူခဲ့ရပါသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် ဘီပတ္တရား၏ ကျန်းမာရေး အတွက် ပြုစု ရေးသား တင်ပြထားချက်များ သို့မဟုတ် ဥပဒေသများအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်ရာတွင် အမှန်ထိရောက် ကောင်းမွန်သည်ကို တွေ့ရှိသည်ဖြစ်၍၎င်း၊ ဖေါ်ပြပါရှိသော အခြားလောကီကိစ္စများတွင်လည်း အကျိုးသက်ရောက် လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်သည်ကတကြောင်း၊ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှုရှိုက်လေ့ကျင့်နေသော မိမိတို့ အမျိုးသား အမျိုးသမီးများ ဤပညာရပ်တွင် ဗဟုသုတ တရပ်အနေဖြင့် ခံယူနိုင်ပြီးစမ်းသပ်လေ့ကျင့် သုတေသန ပြုလုပ်နိုင်ကြရန်အတွက် ကောင်းမြတ်သော စေတနာကို ရှေ့ထားလျက် "စိတ်တန်ခိုး လေ့ကျင့်နည်း" ဟု မြန်မာပြန်ဆိုရေးသားတင်ပြလိုက်ပါသတည်း။

အံ့ဘွယ်

မူရင်းကျမ်းပြုဆရာ၏
နိဒါန်း

ဤကျမ်းကိုပြုစုရာ၌ ဤကျမ်းပါ အကြောင်းအရာများ သည် ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်အယူအဆနှင့် အတွေးအခေါ်များ ဖြစ် သည်ဟူ၍ ကျွန်ုပ်မဆိုလိုချေ။

ကျွန်ုပ်၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ယောဂီကျင့်စဉ်များ ကို စတင်လိုက်စားကျင့်ကြံအားထုတ်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ ရှုရှိုက် ယောဂီကျင့်စဉ်များအနက် အထင်ရှား အကျော်စော ဆုံးသော နည်းနာနိသျှ အချို့ကို ကွင်းကွင်းကွက်ကွက်နှင့် ရှင်း ရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား သိရှိနိုင်ပြီးလျှင် လက်တွေ့ အားဖြင့်လည်း ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်စွမ်းရှိအောင် တင်ပြရန် ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင်လည်း အားထုတ်စပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ ဈေးပေါ ပေါဖြင့် လူတိုင်းလက်လှမ်းမှီသော စာအုပ်မျိုးလည်း ဖြစ်လာ စေရန် ရည်ရွယ်သည်။

မယိမ်းမယိုင် တသမတ်ထည်း တည်နေသော သဘာဝ တရား၏ ဥပဒေသများနှင့်အညီ စနစ်တကျဂရုစိုက်၍ လေ့ကျင့် အားထုတ်လျှင် ဤယောဂီကျင့်စဉ်များ အကြောင်းကို ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် သဘောပေါက်နားလည်နိုင်ပေသည်။

စိတ်တန်ခိုးလေ့ကျင့်နည်းခေါ် "အိန္ဒိယယောဂီ လျှို့ဝှက် ကျင့်စဉ်"စာအုပ်ငယ်ကို ပြုစု၍ ထုတ်ဝေရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် မှာ ဤလောကကြီး တခုလုံးကို ဖုံးလွှမ်းနေသော လျှို့ဝှက်ဆန်း

ကြယ်သော အကြောင်းအရာများကို လူတိုင်းသိမြင် သဘော
ပေါက်လာအောင် ထုတ်ဖော်ပြသရန်ပင်ဖြစ်သည်။

ဤကမ္ဘာ လောကကြီးတွင် မနုဿ လူသားတို့ စတင်
ပေါက်ဖွားလာသည့်အချိန်မှ အစပြု၍ လူသားတို့သည် တကယ့်
သာယာပျော်ရွှင်မှု၏ ပင်ရင်းအခြေခံဖြစ်သော ဘုရားတရားကို
လုံးဝမေ့လျော့ပစ်ကြကာ ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာ တိုးတက် ဖြစ်ပေါ်
မှုများနှင့် ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာ သာယာပျော်ရွှင်မှုများကိုသာ လိုက်
စားလာကြသည်။

လူသားတို့သည် အိမ်ထောင်ပြုကြသည်။ သားမွေးကြ
သည်။ အကျဉ်းချုပ်၍ ပြောရလျှင် လူသားတို့သည် ၎င်းတို့အဖို့
ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေလိမ့်မည်ဟု ထင်သော ရုပ်ဝတ္ထုများကို ရှာဖွေ
၍ ရယူကြသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် လူသားတို့သည် လောကီ
စည်းစိမ်ကို ရှာကြံရင်း ဘဝတသက်တာ အချိန်ကို အလဟဿ
ဖြုန်းတီးပစ်ကြလေသည်။

လူသားတို့သည် လောကီစည်းစိမ်နောက်သို့ လိုက်ရင်း
နေမြင့်လေ အရှုးရင့်လေ ဖြစ်လာသည်။ တနည်းအားဖြင့် လူသား
တို့က သာယာနိုးနိုးရယူထားသော လောကီစည်းစိမ်များကြောင့်
သူတို့၏ လောဘမီးများချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းမရှိဘဲ ကြာလေပို၍
ပြင်းထန်စွာ တောက်လောင်လေ ဖြစ်လာသောအခါတွင် နောင်
တ တရားရလာတတ်သည်။ မိမိကိုယ် မိမိလည်း အပြစ်ဆိုလာ
တတ်သည်။

၎င်းနောက် ထာဝရပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကြည်နူး သာယာမှု
တို့ကို တကယ်တန်း ပေးဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသော အပေါ်သဟ
တဦးကို အာသာငမ်းငမ်းတက် ရှာဖွေ လာတတ်ကြသေးသည်။

ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး လူတိုင်းလူတိုင်း၏ စိတ်၌ ဘုရားတရားကို ဆည်းကပ်အားထုတ်လိုသော ဆန္ဒရှိကြစမြဲဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် လူပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အကျင့်သီလကို လိုက်၍ ဘုရားတရားကို ဆည်းကပ်အားထုတ်လိုသော ဆန္ဒ၏ ပြင်းပြမှုအဟုန်တွင် ခြားနားမှုရှိသည်။

တရားအားထုတ်မှုကို လူတိုင်းပြုလုပ်ကြသည်။ သို့သော် အချို့က အသက် အရွယ် ငယ် ငယ် ကစ၍ ပြုလုပ်ကြပြီးလျှင် အချို့က အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာမှ ကြိုးစား အားထုတ်ကြလေသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောရလျှင် လူ့လောက ကြီး၏ သောကများ ရက်စက် ကြမ်းကြုတ် မှုများနှင့် ဆင်း ရဲ ဒုက္ခ အပေါင်းတို့က လူတို့၏စိတ်ကို အဘယ်မျှ ဖိစီးနှိပ်စက်နေကာမူ တချိန်ချိန်၌ လူသားတို့၏ စိတ်တွင် ဘုရားတရားကို အားထုတ်လိုသော ဆန္ဒသည် တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

လူသားတို့၏ စိတ်၌ ဤသို့ ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်သည် အာကာသ ရောင်ခြည်ကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ် ပေါ် လာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဤအာကာသရောင်ခြည်ကို မိမိတို့၏စိတ်၌ အမြဲ ထိန်လင်းနေအောင် ထွန်းညှိထားနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် တစတစ အားဖြင့် မသိမသာ ဘုရားတရားဘက်ဆီသို့ စိတ်တိမ်းညွတ်လာလေသည်။

ဘုရားတရားဆိုသည်မှာ ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ပျော်ရွှင်သာယာမှု၏ သိုလှောင်ကန်ကြီးဖြစ်သည်။ ဘုရားတရား ဆိုသည်မှာ မေတ္တာနှင့်စင်ကြယ်မှုတည်းဟူသော မြေသည့် တရား ဖြစ်၍ မြင့်မြတ်၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော စိတ်၌ သာ တည်နိုင်ပေသည်။

ဘုရားတရားအားထုတ်ရာ၌ သမာဓိတည်ရန် အလို့ငှာ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် ဦးစွာပဌမအားဖြင့် မိမိ၏စိတ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပစ်ရမည်။ သို့ဖြစ်၍စိတ်ကိုသန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောရန်အတွက် ထွက်သက်ဝင်သက် သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ နည်းဥပဒေသများကို စနစ်တကျ လိုက်နာ အားထုတ်ရပေမည်။

ထွက်သက်ဝင်သက်ဆိုင်ရာနည်းဥပဒေသများကို တသွေမတိမ်း လိုက်နာအားထုတ်သောကြောင့် သမာဓိတည်လာသောအခါတွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်၌ စကားလုံးများဖြင့် သရုပ်ဖော်နိုင်စွမ်းမရှိသော ပီတိအဟုန်ကို ခံစားရပေလိမ့်မည်။

အာကာသအလင်းရောင်၏ အရှိန်အဝါကို အကြောင်းပြု၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ပညာမျက်စေ့သည် ပွင့်လင်းလာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အရာဝတ္ထုများ၏ တိုးတက် ဖြစ်ပေါ်ရေးကိစ္စများကို ခါးခါးသီးသီး ပစ်ပယ်၍ ထာဝရသုခတွင် မွေ့လျော်လာလိမ့်မည်။ လောကီစည်းစိမ် ယစ်မူးလိုစိတ် လောကကြီးတွင် လူတွင်ကျယ်ဖြစ်လိုစိတ် အစရှိသော လောဘစိတ်မှန်သမျှသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် နောက်တကြိမ်ထပ်မံ၍ လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်နိုင်စွမ်း ရှိတော့မည်မဟုတ်ချေ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တချိန်၌ တခုသောကိစ္စအပေါ် စိတ်ကို စူးစိုက်ချုပ်တီးခါ အခြားကိစ္စမှန်သမျှကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်သောအချိန်တွင် သူ၏စိတ်တန်ခိုးသည် သူ၏စိတ်ကို နိုင်နိုင် နင်းနင်း စိုးမိုးနိုင်ပြီး ဖြစ်နေပေလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသတည်း။

ဘီပတ္တရား

မူရင်းကျမ်းပြုဆရာ ဘိပတ္တာရား၏

အထုပ္ပတ္တိအကျဉ်းချုပ်

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့တိုင်းတွေ့မြင်နေကျဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ တယုတယ တရိုတသေစိုက်ပျိုးလေ့စိုက်ပျိုးထ ရှိသော ပန်းမာလီများသည် ကျွန်ုပ်တို့အဘို့ ကြည်နူးစရာ သတိသံဝေဂရစရာ အားကျစရာဖြစ်သည်။

ပန်းမာလီတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အာရုံကို ပေါ့ပါ ကြည်နူးစေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကိုလည်း နှစ်သိမ့် ဖြေဖျောက်ပေးသည်။၎င်းတို့အပေါ် သဘာဝက အပ်နှင်းထားသော ကျိတာဝန်များကို ကြေပြွန်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ၎င်းတို့သည် ရင့်သန်ပွင့်လန်းကြသည်။ နောက်ဆုံး၌ ပန်းပွင့်များ ရင့်ရော်ညှိုးနွမ်းသွားကြသော်လည်း သေမသွားဘဲ ပို၍ ပြည့်စုံသော ထာဝရ ဘဝ၌လဲလျောင်းခြင်းသာ ဖြစ်ချေသည်။

ကြီးကျယ်၍ မြင့်မြတ်သော သူတော်စင်လူသားများ အဖို့ရာ၌လည်း အလားတူပင် ဖြစ်လေသည်။ သူတော်စင်များသည် ငြီးငွေ့ ဖွယ်ကောင်းသော လူ့လောက အနှောင် အဖွဲ့များ၏ နှောင်ကြိုးများကို အတဲမခံကြဘဲ....

ထွေထွေပြားပြား ရည်ရွယ် ချက် များ ကို ဦးထိပ်ပန်ရ
ပြေးပြေးလွှားလွှား အလုပ် လုပ်ကိုင်နေခဲ့ အသက် မွေး ဝမ်း
ကျောင်းနေရသော ဤခေတ်ကမ္ဘာကြီးသည် အပြင်ပန်းသဏ္ဍာန်
အားဖြင့်ကြီးလည်း မကြီးကျယ် ဆွဲဆောင်လှုံ့ဆော်အားလည်း
နည်းပါးဟန်တူသော ဘဝမျိုးကို စိတ်ပါဝင်စားလေ့ မရှိချေ။
ဤသို့ဆိုသော် ဤခေတ်သစ် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ
အပေါ် ဘုရားသခင်၏မေတ္တာသည် လျော့နည်းသွားမည်လော။
တနည်းအားဖြင့် သန်းကြွယ်သူဌေးကြီးတဦး၏ဥယျာဉ်၌
ပေါက်ရောက် ပွင့်လန်းခြင်းမပြုဘဲ တဲအိမ်ကလေးတခုတွင် ရှင်
သန်ပွင့်လန်းခြင်းကြောင့် ထိုပန်း၏အလှကြက်သရေသည် ပျက်
ပြယ်သွားသလော။
မဟုတ်ပါ။ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ မဖြစ်နိုင်ပါ။
ပြည်သူလူထုအပေါင်း သိသာရန်အတွက် လာလတံ့
သော စာမျက်နှာများတွင် ကျွန်ုပ်ရေးသား ဖေါ်ပြအံ့သော
ကျွန်ုပ် မိတ်ဆွေကြီး၏ ဘဝသည် ဤနည်းနှင်နှင်တည်း။ သူ၏
အထုပ္ပတ္တိသည် စာဘတ်သူများအဘို့ ရင်ဖိုစရာ၊ခြောက်ခြားစရာ
လည်းမဟုတ်၊မျက်စေ့ပြာသွားလောက်အောင် တောက်ပြောင်
ခြင်းလည်းမရှိ။အပြင်ပမ်းအောင်မြင်မှုဟူ၍လည်း လုံးဝမရှိပါ။

တကျော့ကိုတိုက်ပွဲဝင်သူ စစ်သူကြီးကောင်းတဦး

သူ၏အထုပ္ပတ္တိသည် ရိုးရိုး ကလေးဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်း
စင်ကြယ်သည်။အဆန်းတကြယ်ဟူ၍ကား ဘာမျှမရှိချေ။အပြင်
ပမ်းသဏ္ဍာန်အားဖြင့် မှတ်သားလောက်သော အဖြစ်အပျက် မရှိ
သောကြောင့် သူ၏အပြင်ပမ်းသဏ္ဍာန်အကြောင်းကို စာမျက်
နှာထည်းဖြင့် ပြည့်စုံအောင်ရေးနိုင်ပေသည်။

သို့သော် ခေတ်သစ်၏ ငြိမ်းငွေ့စရာကောင်းသောလူ့ဘဝဆိုင်ရာ လောကီကိစ္စများတွင် အောင်မြင်မှု တာတခုမှ မရရှိသော်လည်း သူသည် လူ့သဘာဝ၏ ညစ်ညမ်းသော တဏှာကို တိုက်ပွဲဝင်လျက်ရှိသော စစ်သူကြီးကောင်း တဦးဖြစ်သည်။

သူသည် ထိုတဏှာ တည်ဟူသော အစွဲအလမ်းများကို လူ့ဝိညာဉ်၏ထာဝရစစ်မြေပြင်တွင် တိုက်ထုတ်နှိမ်နင်းပြီး အနိုင်ယူနေသော စစ်သူကြီးလည်းဖြစ်သည်။ သူ၏ရန်သူများမှာ သွေးသားဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသော လူသားများမဟုတ်။ သူ၏ရန်သူများကား သူ့ဘဝ၏ နောက်ဆုံးပိတ် ပန်းတိုင်သို့ ချီတက်ရာလမ်းကြောင်းတွင် တားဆီး နှောက်ယှက်နေကြသော သူ၏ ကိုယ်တွင်း၌ ကိန်းအောင်းနေသည့် တဏှာပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

ဒုက္ခဘုံသား တဦး

ဘာရိဒါ ပရိဘတ် ပတ္တရာသည် ၁၈၈၄-ခုနှစ်တွင် ဖွါးမြင်သည်။ နှစ်နှစ်သားအရွယ်တွင် သူ၏ မိခင်ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်သဖြင့် သူ၏ဦးလေး (အမေ့မောင်)၏ နေအိမ်တွင်ကြီးပြင်းလာရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပတ္တရာသည် ဒုက္ခနှင့်အမွှာညီနောင်သဖွယ် မွေးဖွါးလာဟန်တူသည်။

သူ့ဘဝ၏ နောက်ပိုင်းကာလတွင်လည်း အောက်၌ ကျွန်ုပ်ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း ဆင်းရဲဒုက္ခဝဲသြဃ အတွင်း၌ အဆက်မပြတ် တလည်လည် မြောပါခဲ့ရရှာသည်။ သူသည် အသက် ဆယ်နှစ်ရှိလာသည်အထိ ကျောင်းလုံးဝ မနေဘူးသေးချေ။

ဘဝမုန်တိုင်းကြားဝယ်

သူ၏ဘခင်မှာ ဒူရ်ဂျီဒန် ပတ္တရာဖြစ်သည်။ သူ၏ဘခင်သည် မီးရထား ဌာနအမှုထမ်းဖြစ်သဖြင့် တနေရာထည်း၌အတည်တကျ နေရသည်မရှိဘဲ သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ၏ အမိန့်များအရ နေရာအနှံ့ ပြောင်းရွှေ့ကာ အမှုထမ်းခဲ့ရသဖြင့်ချစ်လှစွာသော သူ၏သားကို အုပ်ထိမ်းရန် မဖြစ်နိုင်သဖြင့် သူ၏ဦးလေးနေအိမ်တွင် အပ်နှံထားခြင်းဖြစ်သည်။ သူ၏ဘခင်သည်မျက်မမြင် ကဗျာဆရာကြီးအဖြစ် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရသည်။

ကျောင်းပေါင်း အတော်များများတွင် စာသင်ခဲ့ရပြီး နောက်ဆုံး မော်တင်ကျောင်း၌ ပညာသင်ကြားရသည်။ ၎င်းမော်တင်ကျောင်းမှပင် သူသည် ၁၉၀၁ခုနှစ်က တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစာမေးပွဲကို ဖြေဆို၍ အောင်သွားသည်။

ထိုအချိန် အတောအတွင်းက သူ့အဘို့ တပူပေါ်နှစ်ပူဆင့်လာပြန်သည်။ ၁၈၉၈-ခုနှစ်က သူ့အဖေတွင်စက္ခုအလင်းကွယ်သွားသဖြင့် မီးရထား ဌာနမှ အလုပ်ထွက်လိုက်ရသည်။ ထိုကြောင့် သူ၏တဦးတည်းသော သားလူမမယ်သည် မုန်တိုင်းထန်လှသော ခရီးကြမ်းကြီးကို လျှောက်နေသည်ကို သူ့အဖေက ဘာမျှမတတ်နိုင်ဘဲ လက်ပိုက်၍ ကြည့်နေရလေသည်။

သတင်းစာဆရာ

တက္ကသိုလ်ဝင် စာမေးပွဲ အောင်မြင်သော် သူသည် ရိပ္ပုံကောလိပ်တွင် စာဆက်လက်သင်ခွင့်ရသည်။ သို့သော် သူ၏စာပေသင်ကြားရေးတွင် မကျော်နှင်းနိုင်သော အတားအဆီး

အနှောက်အယှက်များနှင့် ရင်ဆိုင်လာရပြန်သဖြင့် ပညာရေးကို မလွဲမရှောင်သာ လက်လွှတ်အရှုံးပေးလိုက်ရလေသည်။

တက္ကသိုလ်မှ ထွက်၍ သတင်းစာတိုက် အချို့တွင် ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်ပြီးနောက် ၁၉၀၉-ခုနှစ်တွင် စာတိုက်ဌာနသို့ ဝင်ရောက်အမှုထမ်းသည်။ သူစာတိုက်ဌာနတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်စဉ်က ကျွန်ုပ်နှင့် သိကျွမ်းခဲ့ပြီး များမကြာမီတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွန်ရင်းနှီးချစ်ခင်သော မိတ်ရင်း ဆွေရင်း များ ဖြစ်လာကြသည်။

ထာဝရမိခင်၏ ရင်ခွင်သို့

ဆင်းရဲဒုက္ခဖိစီးခြင်းခံရသောအခါ စိတ်အားငယ်တတ်သူများသည် ဘုရားတရားကို လိုက်စားလာတတ်သည်။ ဘရိဒါ ပရိဆတ်အနေနှင့် သူ၏ လူသားမိခင် ကွယ်လွန် အနိစ္စရောက်သွားခြင်းသည် သူ့အတွက် ဤစကြာဝဠာကြီး၏ ထာဝရ မိခင်၏ ရင်ခွင်တွင်းသို့ ဝံ့ပယ်၍ ခိုလှုံရန်အတွက် စေ့ဆော်အားပေးခြင်းမည်ပေသည်။ သူ၏ဘခင် စကျူးနှစ်ကွင်း အလင်းကွယ်သွားသောအခါ အလွန်ချစ်မြတ်နိုးသော သား၏ကို မေတ္တာ ဆမ်းထားသော အကြည့်မျိုးဖြင့် မကြည့်နိုင်တော့သော်လည်း သူ၏သားသည်ဘုရားသခင်၏ စောင့်ရှောက်မှုအောက်၌ အမြဲရှိနေသည် ဟု ယုံကြည်နေလေသည်။

အမြင့်ဆုံး ဆုပန်သူ

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သူ၌တွေ့ကြုံရသော ဒုက္ခအပေါင်းက ယဉ်ကျေးခြင်းမရှိသော အကျင့်စာရိတ္တကို နူးညံ့သိမ်မွေ့သွားစေရန်သာမက ပကတိရင့်ကြက်တည်ငြိမ်အောင်လည်း ပြောင်း

လဲပေးလိုက်လေသည်။ သနားကြင်နာစိတ်နှင့် ပေးကမ်းစွန့်ကြဲ
လိုစိတ်သည် သူ၏နှစ်လုံးသားတွင် ပြည့်လျှံနေသည်။ အတိဒုက္ခ
ရောက်နေသူများနှင့် ဆင်းရဲသူဆင်းရဲသားများအဖို့ဆိုလျှင် သူ၏
စေတနာနှင့် မေတ္တာမိုးသည် အဆက်မပြတ် ရွာသွန်းတတ်သည်။
ဆာလောင် မွတ်သိပ်နေသူ တဦးကို ပေးကမ်းစွန့်ကြဲရ
သော အစားအစာ အပိုင်းအပဲ့ ကလေးမှန်သမျှသည် ဘုရား
သခင်အား ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခြင်း မည်ကြောင်း အတိ ဒုက္ခ
ရောက်နေသူ တဦးအား နှစ်သိမ့် အားပေးသည့် ကြင်နာတတ်
သော စကားလုံးတိုင်းသည်လည်း ဘုရားကျောင်းကန်များတွင်
ဆောင်းသော အမြင့်ဆုံးဆုပန်သည့် ဆုတောင်းထဲသို့ စိမ့်ဝင်
ကိန်းအောင်းသွားကြောင်းဖြင့် သူနားလည်ထားသည်။
အကူအညီပေးရန် လိုအပ်သူနှင့် သူ၏ အကူအညီ သည်
အထောက်အပံ့ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု သူထင်မြင်ယူဆသော လူ အား
လုံးကို သူက ပေးကမ်းစွန့်ကြဲလျက် ရှိသည်မှာ ဤအခြေခံမူ
ကြောင့်သာဖြစ်လေသည်။

သူ၏စေတနာ

ကျွန်ုပ်တို့ ယနေ့တိုင်အောင် မေ့ပျောက်၍ မရနိုင်သေး
သော မြောက်ပိုင်းဘင်္ဂလားနယ်နှင့် တောင်ပိုင်း အိန္ဒိယဒေသ
များတွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သော ကျော်ချမ်းစရာကောင်းသည့် ရေလွှမ်း
မှုများသည် ဘုရားသခင်၏အလိုတော်အတိုင်း ဖြစ်ဟန်တူသည်။
ဘာရိုဒ[1] ပရိုဆတ် ပတ္တရာသည် လူမှုမျိုးနှင့် ရေဘေးဒုက္ခသည်
များကို တတ်နိုင်သလောက် ငွေကြေး အမြောက်အမြား ကူညီ
ထောက်ပံ့ခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ဒုက္ခမှသက်သာရာရစေခဲ့သည်။

တဖန် ၂၄ ပါဂနမျှားခရိုင် ဘဒ္ဒြိပူ စာတိုက် အနီး၌ အဌဂါရရွာသူရွာသားများတွင် မိုးခေါင်ရေရှားသော ဘေးဒုက္ခ ရင်ဆိုင်ရစဉ်ကလည်း သူသည်အတော်အတန် ငွေကုန်ကြေးကျ ခံ၍ အဝီစိတွင်း တတွင်းတူးကာ လှူဒါန်းလိုက်သောကြောင့် ထိုရွာသူရွာသားများကိုတွေ့ခနေရသော ရေရှားမှုဘေးမှသက်သာ ရာရစေခဲ့လေသည်။

မြင့်မြတ်လှသူ

ပတ္တာရက ကျွန်တော့အပေါ် ထားရှိသော မေတ္တာနှင့် စေတနာမှာ အကန့်အသတ်မရှိဖြစ်လေရာကျွန်တော့အဖို့များစွာ အဘိုးထိုက်တန်ပေသည်။ဤဖြစ်ရပ်များကို အများပြည်သူလူထု သိအောင် ထုတ်ဖေါ်၍ မပြောသင့်ကြောင်း ကျွန်ုပ်သိပါသည်။ သူ၏ ချစ်လှစွာသော စာဘက်ပရိသတ်က ဤစာအုပ်ပြုစုသူ၏ အထုပ္ပတ္တိကို ရေးသားဖေါ်ပြပေးရန် အကြိမ်ကြိမ် တိုက်တွန်း ပြောဆို လာသောကြောင့် သာလျှင် ထည့်သွင်းဖေါ်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။အမှန်စင်စစ်အားဖြင့်ကား ပတ္တာရ၏ အမှုအကျင့် များသည် ဤကဲ့သို့သော စာအုပ်မျိုးတွင် အက္ခရာမတင်ထိုက် လောက်အောင် မြင့်မြတ်လှပေသည်။

သူလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် အလွန်မြင့်မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် လူ့ဘဝကို နေ့စချင့် ဘယ် ဖြစ်အောင် နေထိုင်တတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို ရစ်ပတ်လွှမ်းမိုးနေသော ပိန်းပိတ် အမှောင်စုကို ကျွန်ုပ်တို့သည် မသိချင်-မမြင်ချင်ဘဲ နေ၍ မဖြစ်နိုင်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝ၌ အညစ် အကြေးများ ဂပ်ညိ နေသည်။ ညစ်ညမ်းမှု များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝအတွင်းသို့ တသွင်သွင်စီမ့်ဝင်လျက် ရှိနေသည်။

အမှောင်နှင့် အလင်း

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ပိန်းပိတ်အောင် ဖုံးလွှမ်းလျက်ရှိသော အမှောင်ထုသည် ဤလိုပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ၏ အမှုအကျင့်တည်းဟူသော မှန်မြတ်သည့် အလင်းရောင်အားဖြင့် လွှင့်စင်ပျောက်ပျက်ကုန်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့တရားကျင့်ကြံအားထုတ်ရန်အတွက် ဤအချက်သည် အားဆေးတခွက်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်း၏ ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရည် ရှိလာအောင် ကျွန်ုပ်တို့အားထားရာ မြော်လင့်ချက်ကြီးလည်း ဖြစ်ပေသေးသည်။ ဤလိုပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ၏ သန့်ရှင်း မှန်မြတ်မှုသည် လူ့လောကကြီး၌ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော မကောင်းမှု ဒုစရိုက်များ မပျံ့ပွားလေရအောင် ထိန်းသိမ်း ပေးနေပေသည်။

သူတို့၏ဘာဝများကို လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဤလောကကြီးတွင် အဆိုးကြီးချည်း မဟုတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ နားလည် လာရသည်။ ဤအလင်းနှင့်အမှောင်၊ အကောင်းနှင့် အဆိုးတို့မှတဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျေးဇူးရှင်ကြီးများက ကျွန်ုပ်တို့ အတွက် ခင်းပေးထားသော လမ်းစဉ်အတိုင်းထာဝရပျော်ရွှင်မှု ဘုံသို့ ကျွန်ုပ်တို့ကို ပို့ဆောင် နေကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ သဘောပေါက်လာရပေသတည်း။

အတ်ကရှိုင်းကုမာရဘတ္တီး
ဆဗာနာခိုလာ
ဖရစ်ပူမြို့
၁၁-၆-၁၉၂၀

ဤကျမ်း ပြုစုရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ဤကမ္ဘာလောကကြီးတွင် ကံအကြောင်းမလှ၍ ခံစားရသော ဝဋ်ဒုက္ခနှင့် ကပ်ဆိုးများသည် ပြည့်လျှံနေသည်။ ၎င်းဝဋ်ဒုက္ခနှင့်ကပ်ဆိုးများကိုကျွန်ုပ်တို့သည်အောင်မြင်စွာကျော်နင်းလွန်မြောက်နိုင်အောင်ကြိုးစားကြရမည်။ ဘုရားသခင်က သူ၏သားသမီးများအနက် ဘယ်သူကသူတော်ကောင်းဖြစ်၍၊ ဘယ်သူကသူယုတ်မာဖြစ်သည်ကိုစမ်းသပ်စီစစ်နိုင်ရန်အတွက်ဤရုပ်ကမ္ဘာကြီးကို ဖန်ဆင်းလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ဝဋ်ဒုက္ခများ၊ကပ်ဆိုးများနှင့် ပရိဒေဝမီးတောက်လောင်မှုများကို ကျော်လွှား နိုင်သော လူပုဂ္ဂိုလ်များသည်သာလျှင် ဘုရားသခင်၏သားသမီးပီသသူများ ဖြစ်ကြသည်။

ဤကမ္ဘာကြီးတွင် မကောင်းမှု မစွက်သော ခြောက်ပစ်ကင်း သဲလဲစင်အကောင်းဆိုသည်မှာ ရှာမှရှားသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆိုးကိုပယ်၍ အကောင်းကို ရွေးချယ်တတ်ဘို့ လိုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကူးတွင် ကောင်းမြတ်သော အရည်အချင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသော အရာများသည် ကျွန်ုပ် တို့ ၏ ကိုယ်တွင်း၌ အမြစ် တွယ်နေ ပေသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းအရည်

အချင်းများက အထူးဝါသနာအရ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်၌ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရိုင်းစိုင်းသည့် အကျင့်အကြံများကို လုံးဝ ထိမ်းချုပ်လွှမ်းမိုးနိုင်သောအဆင့်အတန်းအထိ အစွမ်းထက်မြက် လာအောင် ထိုအရည်အချင်းများကို တိုက်ချွတ် မွမ်းမံ ပေးရန် နှင့် ကြွယ်ဝလာအောင်ပြုလုပ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ ဤသို့မပြုလုပ် နိုင်လျှင် လူတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် အကာပ် ရှိသော တောင်းကဲ့သို့ ဗရမ်းဗတာနှင့်ကမောက်ကမ ဖြစ်ပေချိမ့်မည်။

ဤကမ္ဘာကြီးတွင်စာအုပ်အမျိုးပေါင်းစုံ ရေးသားပြုစု၍ ထုတ်ဝေကြသည်မှာ မရေမတွက် နိုင်လောက်အောင် များပြား လှပေသည်။ သို့သော် ၎င်းစာအုပ်များတွင်ပါရှိသောအကြံပေး ချက်များ၊ သတိပေးဆိုဆုံးမချက်များသည် လက်တွေ့မပါသော စိတ်ကူးသက်သက်များသာ ဖြစ်သဖြင့် စာဘတ်သူများ အတွက် လူ့ကျင့်ဝတ်နှင့်ဆိုင်သော သခ်ဏ်းစာများကိုထိထိရောက်ရောက် မပေးနိုင်ကြပေ။

သို့ဖြစ်ရကား ၎င်းစာအုပ်များကိုဘတ်ရှုခြင်း၏ အကျိုး အပြစ်သည် ဝမ်းနည်း ကြေကွဲခြင်း၊ ဆင်းရဲ ဒုက္ခ ရောက်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊လူ့ကျင့်ဝတ်ပျက်ပြားခြင်းတည်းဟူသော အတိုင်း မရှိသော အသူရကယ်ချောက်ကမ္ဘာအတွင်းသို့ကယ်သူကင်းဝေး လျက်သက်ဆင်းခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

ဤကဲ့သို့သော မဟုတ်မမှန်သောအရာကို အဟုတ်အမှင့် ဖြစ်သည်ဟုကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတို့က လမ်းလွဲလိုက်နေကြသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာကြီးသည် အလွန် အရေးကြီးသော လမ်းဆုံ လမ်းခွသို့ဆိုက်ရောက်နေပေသည်။ ဤလိုအချိန်မျိုးတွင်ကမ္ဘာသူ

ကမ္ဘာသားများက လမ်းမှန်ကိုလိုက်နိုင်ရန်အတွက် အလင်းရောင်တည်းဟူသော အသိဥာဏ်ပေးရန် လိုသည်။ ယခုမျက်မှောက်ဘဝနှင့်နောင်တမလွန်ဘဝများတွင်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍ ထာဝရတည်မြဲသော ချမ်းသာသုခကို ခံစားနိုင်ရန်အလို့ငှာ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတို့၏ စိတ်ဥ္စစ်မှန်၍တည်မြဲသောတရားကို သွတ်သွင်းပေးရန်လိုပေသည်။

ဤရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင် ထမြောက်ရေးကိုမျှော်၍ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတိုင်းက အလုံးစုံသော လူ့အစုအဝေးများနှင့်လိုက်လျောညီထွေကျင့်ကြံနေထိုင်တတ်ရန်အတွက်"အာရိယံ" လူမျိုးတို့၏တွေးခေါ်မြော်မြင်မှု၏ ကျင်လည်သောသစ္စာတရားကို ဖေါ်ပြလိုက်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုလျှင် လူတို့၌ မည်သို့မျှနက်ရှိုင်းသော ဒုက္ခများ ကျရောက်နေစေကာမူ ၎င်းဒုက္ခအပေါင်းကိုကျော်နင်းနိုင်စွမ်းရှိပြီး မိမိ၏လွတ်မြောက်ရေး လွတ်မြောက်ကြောင်းကို ရှာကြံနိုင်သောတရားနှင့်သာယာငြိမ်းချမ်း၍ အလုံးစုံသော သုခချမ်းသာကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိသော လမ်းမှန်ကို ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများက အလိုရှိသလို မှီဝဲသုံးဆောင်နိုင်ရန်အတွက် အသင့်ခူးပြီးခပ်ပြီး တင်ပြလိုက်ပါသည်။

(လက်ဖွာခြင်းသည် လူ့တောင်တွင် အလွန်ခေတ်စားနေသော ဒုစရိုက်ပြစ်မှုတခုဖြစ်သည်) ယခုခေတ်တွင် အသေးအဖွဲဆုံး အရာဝတ္ထုတခုခုကို လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရရှိရန်အတွက် ငွေ ရေလိုဖြုန်းတီးပစ်နေကြသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

ဤသို့ဆိုသော်တန်ဘိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင် ထူးခြားသော ဤစာအုပ်ဘိုး အတွက် ငွေစ အနည်းငယ်ကို ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားများက မတွန့်မဆုတ်ထုတ်သုံးလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ခြင်းအတွက် ကျွန်ုပ်အတွေးလွန်နေမည်လော။

ဤစာအုပ်ကို ဝယ်ယူဘတ်ရှုရန်အတွက် ကုန်ကျသောစာအုပ်ဘိုးငွေသည် ဤစာအုပ်အတွင်း၌ ကိန်းအောင်းနေသောသာယာပျော်ရွှင်မှုနှင့်အသိဉာဏ်တည်းဟူသောရတနာသိုက်ကြီးနှင့်မနှိုင်းယှဉ်သာကြောင်း အသေအချာသဘောပေါက်ယုံကြည်လာမည်ဖြစ်ပေသတည်း။

ဘီ-ပတ္တရား

၉၊၂။ ကာရှိမစ်တား ဆိပ်ကမ်းလမ်း

ကာလကတ္တားမြို့။

၁၉၂၄-ခု၊ ဖေဖေါ်ဝါရီလ ၃-ရက်နေ့

သဘာဝဓါ

ဆန်းကြယ်သော အချက်များ

ထွက်သက်ဝင်သက်ဆိုင်ရာ

သိပ္ပံပညာသည်

ကျန်းမာရေး၏

အခြေခံမှု ဖြစ်သည်။

ထွက်သက်ဝင်သက် ရှုရှိုက်ခြင်းနှင့် သိပ္ပံပညာ

"ရိရှိ" ခေါ် ဟိန္ဒူသူမြတ်များသည် ရှေးပဝေသဏီကတည်းက စက္ကန့်နှင့်အမျှ လူတို့ရှူရှိုက်သော ထွက်သက် ဝင်သက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာအကြောင်းကို နှစ်ပေါင်းများစွာ အချိန်ယူ၍ စေ့စေ့စပ်စပ် တွေးတောကြံဆခြင်း စူးစမ်းရှာဖွေခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြလေသည်။

"ရိရှိ" တို့က ထွက်သက် ဝင်သက်ကို သိပ္ပံပညာ၏ သီးခြားသော ဘာသာရပ်တခုဖြစ်သည်ဟု ယူဆလာခဲ့ကြသည်နှင့်အညီ ထွက်သက်ဝင်သက်နှင့် ဆက်စပ်နေသော အကြောင်းအရာများကို အလွန့် အလွန် ကျယ်ကျယ် ပျံ့ပျံ့နှင့် ထောင့်စေ့အောင် ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ တိကျမှန်ကန်စွာ လေ့လာဖေါ်ထုတ်နိုင်သည်မှာ အံ့ဘွယ်လိုလိုပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

သို့ရာတွင် အရှိန်အဝါအနေဖြင့် ထယ်ဝါတောက်ပသော်လည်း မှုမမှန်သော နိုင်ငံရေး အတွေးအခေါ် များ၏ လွှမ်းမိုးခြင်း ခံနေကြရသဖြင့် နားယောင်နေကြသော မျက်မှောက်ခေတ် လူငယ် လူရွယ်များသည် ထို"ရိရှိ" သူမြတ်များ၏ အဆိုအမိန့်များကို ပြက်ရယ်ပြုကြသည်။

အတိုင်းအဆမရှိသောအာနိသင်

သို့ဖြစ်၍ တိမ်မြုပ်နေသော ထွက်သက်ဝင်သက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ၏ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်အချို့ကို ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား အပေါင်းတို့ သိသာရန်နှင့် စမ်းသပ် လေ့ကျင့် အားထုတ်ရန်အတွက် ဤစာအုပ် အားဖြင့် ထုတ်ဖေါ် တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

ဤလက်တွေ့ ကျင့်စဉ်များကို စံနစ်တကျ လေ့ကျင့် အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် အတိုင်း အဆ မရှိသော ကောင်းကျိုး အာနိသင်ကို ခံစားခွင့် ရရှိကြလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာက သိရှိလာစေရန်အတွက်လည်း ဤစာအုပ်တွင် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခန်းများကို ထုတ်ဖေါ်တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

သာယာပျော်ရွှင်ရေး

ထွက်သက် ဝင်သက်သိပ္ပံပညာသည်ယခုအခါ 'ယောဂီ' ကျင့်စဉ် (စိတ်ကိုထိန်းချုပ်၍ တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အားထုတ်ခြင်း)၏ အစိတ်အပိုင်းတခု ဖြစ်လာလေပြီ။ အတိုချုံး၍ ပြောရလျှင် ထွက်သက်ဝင်သက် သိပ္ပံပညာသည်ပို၍အဆင့်မြင့်သော တရားကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုအတွက် အခြေခံ ခြေကုတ်စခန်းဖြစ်လာသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သာယာပျော်ရွှင်မှုကို အစွမ်းကုန် ရယူခံစားလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် ဤသိပ္ပံပညာရပ်ကို လပေါင်း အတန်ကြာကြာ တပည့်ခံ၍ လိုက်စားရပေလိမ့်မည်။

အသက်ရာကျော်

ထွက်သက် ဝင်သက်ဆိုင်ရာ ရှူရှိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျ အားထုတ်သောကြောင့် ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝနှင့် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာသော လူပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအဖို့ တကယ်စစ်မှန်သော လောကီသုခကို ခံစားနိုင်မည့်အပြင် အသက်ရာကျော်ရှည်အောင် နေနိုင်မည်ဟု ကျွမ်းဂန်များက ဆိုသည်။

ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ချေတာခြင်းသည် အလုံးစုံသော ချေတာရေးများအနက် အဆင့်အမြင့်ဆုံးသော ချေတာရေး ဖြစ်ပေသည်။ ထွက်သက်ဝင်သက်၏ ရှူရှိုက်နှုန်းကို လျှော့ပစ်ခြင်း ထွက်သက် ဝင်သက်၏တာကို တိုတောင်းသွားစေခြင်း ထွက်သက် ဝင်သက်၏ ရှူရှိုက်ရာလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲပစ်ခြင်းတို့သည် အသက်ရှည်ရေး ရောဂါ ဝေဒနာ အပေါင်း မဖိစီးနိုင်အောင် ကာကွယ်ရေးနှင့် အိုမင်းရင့်ရော်လာသည့်တိုင်အောင် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးတို့အတွက် ပထာန နည်းလမ်းများ ဖြစ်ခဲ့လေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်နည်းဆိုသော် လူတို့၏ အသက်ဟူသည်မှာ ထွက်သက် ဝင်သက်ပင်ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရကား ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ထိုက်သင့်သလို စနစ်တကျနှင့်၊ မှန်မှန် ထိန်းချုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် အသက်ကို ရှည်စေသည်။ တနည်းအားဖြင့် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ဖြုန်းတီးပစ်ခြင်းသည် လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို အဆောတလျင် ယိုယွင်း ပျက်ပြုန်းစေသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းမှန်သမျှသည် ထွက်သက် ဝင်သက်၏ ရှူရှိုက်မှုနှုန်းကို တိုးတက် မြန်ဆန်စေရုံ သာမက ရှူရှိုက်သော တာကိုလည်း ရှည်စေသည်။လူတို့သည် မကျန်း မမာဖြစ်သောအခါ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ တစုံတရာ သော ရောဂါဝေဒနာ ငြိ တွယ် စွဲကပ်လာသော အခါတွင် ထွက်သက်ဝင်သက်ရှူရှိုက်မှုကိုထိခိုက်စေသည်။ကျန်းမာပကတိ ရှိနေစဉ် ကာလမျိုးတွင် ရှူရှိုက်သော ထွက်သက်ဝင်သက်၏ ချိန်ခွင်လျှာညီ အခြေအနေမျိုး မရှိနိုင်တော့ချေ။

အသက်ရှူနှုန်း

လူသားတို့သည် ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်ကိုနေ့စဉ်နေ့တိုင်း အကြိမ်ပေါင်းမည်မျှ ရှူရှိုက်ကြသည်ကို 'ရိုရို' တို့က တွက် ချက်ထားသော တွက်ကိန်းသည် အလွန်တရာ တိကျ မှန်ကန် သည်ဟု လူအများက လက်ခံထားကြသည်။

တမိနစ်လျှင်(၁၆)ကြိမ်မှ(၁၇)ကြိမ်အထိဝှင်း တနာရီ လျှင် အကြိမ်ပေါင်း (၁၀၀၀) ခန့် ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်ထိုက်သောအကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည်ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ပြည့်စုံ၍ သန့်စင်မ်းပြီးလျှင် အသက် ခြောက်ဆယ်ကျော် အထိ အသက်ရှင်နေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အသက်တိုခြင်း

ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်သင့် ရှူရှိုက်ထိုက် သော အကြိမ်ပေါင်းထက်ပို၍ ရှူရှိုက်လျှင် အကြောင်း တစုံ တရာကြောင့် ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်ကိုစံနစ်တကျနှင့်မှန်မှန်ရှူ ရှိုက်ခြင်းမပြုလျှင် ထွက်သက်ဝင်သက်၏ ချိန်ခွင်လျှာညီ အခြေ

အနေကို ထိန်းသိမ်းမထားနိုင်လျှင်ထိုယိုယွင်းလာသောအတိုင်း အတာနှင့်အညီ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ သက်တမ်းသည် တိုသွားပေလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရကား ထွက်သက်ဝင်သက်ကို စံနစ်တကျနှင့် မှန်မှန် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်သည့် အတိုင်းအတာနှင့်အညီ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ သက်တမ်းသည် ရှည်လာမည်ဖြစ်သည်။

နေနှင့်လ-သဘောတရား

ထွက်သက် ဝင်သက် ဟူသည်မှာ နှာခေါင်းနှစ်ပေါက်စလုံးမှ တပြေးညီစွာသော အဟုန်ဖြင့် ရှူရှိုက်ခြင်း မပြုပေ။ သတိကြီးစွာထား၍ မိနစ် အနည်းငယ်မျှ စစ်ဆေးကြည့်ရှုလျှင် ဤဖွင့်ဆိုချက်သည် သေွးထွက်အောင် ဟုတ်မှန်ကြောင်း ဒိဋ္ဌမမွေတွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။

ပင်လယ် သမုဒ္ဒရာများတွင် ဒီရေသည် နေ့,လ နှင့် အခြားကောင်းကင်ရှိ အဆောက်အအုံများ၏ သွားလာ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် တက်လိုက် ကျလိုက် ဖြစ်ပေါ်ရသည့် နည်းတူ လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ရှူသွင်းပြီးနောက် ရှိုက် ထုတ်လိုက်သော ထွက်သက်ဝင်သက်သည်လည်း နေ့,လနှင့် အခြားကောင်းကင်ရှိ အဆောက်အအုံများ၏ သွားလာလှုပ်ရှားမှုနှင့်လိုက်လျောညီစွာ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဒီ ရေ အတက် အကျ ဖြစ်ပေါ်မှုကို အငွမ်း သတ္တိ ထူးကဲသော နေ၏ တန်ခိုးက လွှမ်းမိုးသည့် နည်းတူ လူတို့၏ ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်အပေါ်၌လည်း နေသည် ထူးထူးခြားခြား လွှမ်းမိုးလေသည်။

လဆန်းရက်နှင့်လဆုတ်ရက်

လူတို့၏ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို နေ့အခါများတွင်ရင်း ညအခါများတွင်ရင်း ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ဖြစ်စေ ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှဖြစ်စေ၊ ရှူရှိုက်လေသည်။ လဆန်းခြင်းနှင့် လဆုတ်ခြင်းတို့ကလည်း လူတို့၏ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်မှုကို ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲသေးသည်။ နှာခေါင်းပေါက် နှစ်ပေါက်စလုံးမှ တပြေးတည်း ညီသော အဟုန်ဖြင့် ရှူရှိုက်သည် ဆိုသောအချိန်မှာ ရှားရှားပါးပါးသာ ရှိလေသည်။

ညှိုဓာတ်များအကြောင်း

လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအဆောက်အအုံ အတွင်း၌ အစိက "နဒီများ" သို့မဟုတ် ညှို့ဓာတ်များသည် သုံးမျိုး ရှိနေသည် ဟုအိန္ဒိယပြည်ရှိ ရှေးခေတ်သူမြတ်များက ယူဆထားကြသည်။ 'မိရှဒန္ဓ' ဟု ခေါ်သော ကျောရိုး၏ အပြင်ဘက် ဝဲဘက်တွင် 'ဒေါနဒီ' ယာဘက်တွင် 'ပင်္ဂလနဒီ' နှင့် ၎င်းနှစ်ခုတို့ အကြား တွင် 'သုသမ္မဏနဒီ' တို့ တည်ရှိသည်။

ဤတွင်ပို၍ရှင်းလင်းရန်ဖော်ပြရမည်ဆိုသော်

နဒီခေါ် ညှို့ဓာတ်များတွင်

(၁) ကျောရိုးကို "မိရှဒန္ဓ" ဟု ခေါ်ဝေါ်၍ မြင့်မိုရ်တောင်ဝှမ်း၊ သို့မဟုတ် တောင်ချိုင့်ဝှမ်းဟုအဓိပ္ပါယ် ရလေသည်။

(၂) ၎င်းကျောရိုး၏ အပြင်ဝဲဘက်တွင် "ဒေါနဒီ"ခေါ် ဒေါ်ညှို့ဓာတ်များ ရှိသည်။ "ဒေါ"၏အဓိပ္ပါယ်မှာ သာယာသော"မြေသော" ဟုအဓိပ္ပါယ်ရလေသည်။

(၃) ရင်းကျောရိုး၏အပြင်လက်ျာဘက်တွင် "ပင်္ဂလနာဍီ" ခေါ် ပင်္ဂလညို့ခာတ် ရှိလေသည် "ပင်္ဂလ" ၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ "ပုပြင်းသော" ဟု အဓိပ္ပါယ်ရလေသည်။

(၄) ရင်း ၂-ခု အကြားတွင် "သုသမ္မဏာနာဍီ" ခေါ် သုသမ္မဏာ ညို့ဓာတ် ရှိလေသည်။ "သုသမ္မဏာ" ၏ အဓိပ္ပါယ်မှာကား "ကောင်းသော ညီမျှခြင်း" ဖြစ်လေသည်။

"ဣဒါနာဍီ" ဆိုသည်မှာ 'လ' ဖြစ်သည်။
"ပင်္ဂလနာဍီ"မှာ 'နေ' ဖြစ်သည်။
သုသမ္မဏာ ဟူသည်မှာ ဝါယု ခေါ်'လေ' ဖြစ်လေသည်။

ရှူရှိုက်ခြင်းတွင် ညို့ဓာတ်များခွဲခြားခြင်း

'ဣဒါနာဍီ"သည် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

"ပင်္ဂလနာဍီ" သည် ယာဘက် နှာခေါင်း ပေါက်မှ ရှူရှိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

နှာခေါင်းပေါက် နှစ်ဘက်စလုံးမှ တပြေးညီစွာရှူရှိုက်သောအခါ 'သုသမ္မဏာနာဍီ' ရှူရှိုက်သည်ဟုဆိုသည်။

ရှူရှိုက်မှုပြောင်းလဲပုံ

ထွက်သက်ဝင်သက်၏ ရှူရှိုက် ရာလမ်းကြောင်း သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အပြောင်းအလဲ ရှိသည်။ ၁၅ ရက်တပတ်တိုင်းလည်း ပြောင်းလဲတတ်သေးသည်။

နှာခေါင်းတဘက်မှ ရှုရှိုက်သော ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ယေဘူယျအားဖြင့် တနာရီသာလျှင် ကြာတတ်သည်။ တနည်းဆိုသော် လှုပ်ရှားမှု စက်ဝိုင်းတပတ်ဖြစ်သော စက်နာရီ (၂၄) နာရီအတွင်း၌ ထွက်သက် ဝင်သက်သည် ၎င်း၏ ရှုရှိုက်ရာ လမ်းကြောင်းကို (၂၄) ကြိမ်တိတိ ပြောင်းလဲလေ့ရှိသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

စောစောတင်ကြိုသိနိုင်သည်

ရှေးသူမြတ်များသည့် ထွက်သက် ဝင်သက်ဆိုင်ရာ၌ သိပ္ပံပညာရပ်ကို အသေးစိတ်၍ လေ့လာဆန်းစစ်သမှု ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။ မည်မျှအသေးစိတ်၍ ဆန်းစစ်ခဲ့ကြသနည်း ဆိုသော် လူတဦးတယောက် ကျန်းမမာ ဖြစ်တော့မည် အရေးကို ထိုသူ မကျန်းမမာ မဖြစ်မီ စောစောကထဲက ကြိုတင်၍ပြောဆို နိမိတ်ဘတ်နိုင်သည်အထိပင် ဖြစ်သည်။

တနည်း ဆိုသော် ယခုခေတ်လူများသည် ပြဒါးတိုင်ဖြင့် အပူအအေးကို တိုင်းတာကြသည့် နည်းတူ ရှေးခေတ် သူမြတ်များက ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူတို့၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ခန့်မှန်းကြသည်။ သို့ဖြစ်ရကား ရှေးသူမြတ်များက ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ကျန်းမာရေး ပြဒါးတိုင်တမျိုးအဖြစ် ပြဋ္ဌာန်း အသုံးပြုခဲ့လေသည်။

ထွက်သက် ဝင်သက်ကိုသတိထားပါ

လူတို့၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို အဘယ့်ကြောင့် တိုင်းတာခန့်မှန်း နိုင်သနည်းဆိုသော် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှုရှိုက်သင့် ရှုရှိုက် ထိုက်သော နှာခေါင်းပေါက် လမ်း

ကြောင်းအတိုင်း နည်းမှန်လမ်းမှန် မဟုတ်သော ရှူရှိုက်ခြင်း မရှူရှိုက်သင့်သော နှာခေါင်းပေါက်မှ အချိန်အခါ မဟုတ် ရှူရှိုက်ခြင်းတို့သည် ရောဂါဝေဒနာ တခုခု စွဲကပ် ဖိစီး တော့ မည့်အကြောင်း ရှေ့ပြေး အတိတ်နိမိတ် ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ် လေသည်။

နာရီမရှိသောအရပ်တွင်

အိန္ဒိယပြည်တွင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဤကဲ့သို့ ကြိုတင် ဟောကိန်းထုတ်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ် ပေါင်း အမြောက် အမြားရှိသည်။ထွက်သက်ဝင်သက်၏တာအရှည်အတိုကိုကြည့်၍ ဖြစ်စေ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်သော နှာခေါင်းပေါက်၏ ဘက်ကို ကြည့်၍ဖြစ်စေ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များက အချိန် နာရီလာ ရောက်မေးမြန်းကြသူကို "ဘယ်နှစ်နာရီရှိပြီ" ဟူ၍ တိတိကျကျ ဖြေကြားနိုင်သည်မှာလည်း အံ့ဩဘွယ်ရာ ဖြစ်လေသည်။

လဆန်း၊ လဆုတ်ပြောင်းလဲပုံ

(လဆန်း(၁)ရက်နေ့ နံနက်တွင် 'ဒေါနဒီ' သည် စတင်၍ ရှူရှိုက်သည်။ ၎င်း နောက် တနာရီကြာလျှင် တကြိမ် ကျ နှာခေါင်းပေါက်ခြင်း ပြောင်း၍ ရှူရှိုက် လေသည်။ တဖန် လဆုတ်(၁)ရက်နေ့တွင် 'ပင်္ဂလနဒီ' သည် ထွက်သက်ကို စတင် ရှူရှိုက်သည်။)

ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး

ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အထက်ပါ နည်းအတိုင်းမှန်မှန် ရှူရှိုက်ခြင်းသည် ကံကောင်းခြင်း ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံခြင်း တို့၏ အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အထက်ဖော်ပြပါ နည်းအတိုင်း မှန်မှန်မရှူရှိုက်ခြင်းသည် ကံကောင်းခြင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံခြင်းတို့၏ အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ထွက်သက် ဝင်သက် အထက်ဖော်ပြပါ နည်းအတိုင်း မှန်မှန် မရှူရှိုက်ခြင်းသည် အထက်ပါ အကျိုး သက်ရောက်မှု အထိမ်းအမှတ်၏ ပြောင်းပြန်သာဖြစ်လေတော့သည်။

ရှူရှိုက်မှုလမ်းကြောင်း ပြောင်းလဲအောင် ပြုလုပ်နည်း

ထွက်သက်ဝင်သက်သည် နည်းလမ်းမှန်မှန် ရှူရှိုက်ရာလမ်းကြောင်း အတိုင်း ရှူရှိုက်ခြင်း မပြုလျှင် ချိုင်းအောက်ဒူးသွင်း၍ ကိုယ်ကို ခပ်စောင်းစောင်း ကလေး ကိုယ်အနေအထား ပြုလုပ် ပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ချိုင်းကြားထဲသို့ မာကြောသော အရာဝတ္ထုတခုခုကို ထည့်သွင်း၍ ညှစ်ထားခြင်း အားဖြင့် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို နည်းမှန်လမ်းမှန် ရှူရှိုက်ရာလမ်းကြောင်းသို့ ပြောင်းလဲပေးနိုင်သည်။

ဤနည်းအတိုင်း ဝဲဘက် လက်မောင်း ချိုင်းတွင် ပြုလုပ်သည်ရှိသော် ထွက်သက်ဝင်သက်သည်ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ပြောင်းလဲရှူရှိုက်လာလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ထွက်သက် ဝင်သက်၏ ရှူရှိုက်ရာ လမ်းကြောင်း ကိုနှာခေါင်းပေါက်မှ ပြောင်းလဲရှူရှိုက်လာလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ထွက် သက် ဝင် သက် ၏ ရှူရှိုက်ရာ လမ်း ကြောင်း ကိုနှာခေါင်းပေါက်တဘက်မှ အခြားတဘက်သို့ ကူးပြောင်းပေးရာ၌ မရှူရှိုက်စေလိုသော နှာခေါင်းပေါက်အတွင်းသို့ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ဂွမ်းများ ထည့်သွင်းပိတ်ဆို့ ပေးခြင်းအားဖြင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပေသေးသည်။

ကောင်းမှု လုပ်ချိန်

"ဒေါနဒီ" ရှုရှိုက်ချိန်၌ ကောင်းမြတ်သောကိစ္စ မှန်သမျှကို ပြုလုပ်ရမည်။ "ပင်္ဂလနဒီ" ရှုရှိုက်ချိန်တွင်မူ မကောင်းသော အမှုကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ဤဖော်ပြချက် ဟုတ်မှန်ကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စမ်းသပ်စစ်ဆေးနိုင်ရန် အတွက် တိကျခိုင်မာသော အကြောင်းအရာအနည်းငယ်ကိုအောက်တွင်အရိပ်အမြွက်မျှဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

နေ၏အစွမ်း

ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှုရှိုက်သော ထွက်သက် ဝင်သက်သည်"ပင်္ဂလ"သို့မဟုတ်(နေ)ဖြစ်လေရာ အစားအစာများ စားသောက်လိုသော အာသာဆန္ဒကို တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ စားသောက်ပြီးသော အစားအစာများကိုလည်း ကြေညက်အောင်ချေညက်ပေးသည်။ ချောင်းဆိုးခြင်းကိုပျောက်ကင်းစေသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာကို နွမ်းနယ် မောဟိုက်ခြင်း မရှိစေရန်နှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှု ယိုယွင်းပျက်ပြားခြင်းမရှိစေရန်တို့အတွက် ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းပေးလေသည်။

လက်အစွမ်း

"ဒေါနဒီ"ဆိုသည်မှာ (လ)ဖြစ်၍ လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံ၌ ချောင်းဆိုး ရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ် သော်လည်း ကိစ္စအဝဝကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် ကောင်းမြတ်သော အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။ ဒေါနဒီ ရှုရှိုက် ချိန်၌ အစာအိမ်သည် သဘာဝအလျောက် သန့်ရှင်းစင်ကြယ် သွားလေသည်။

ဘာသာရေး နှင့် သာသနာရေး ကိစ္စ အဖုံဖုံ ကိုမူ နှာခေါင်းနှစ်ဘက်စလုံးမှ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် တပြေးညီစွာ ရှုရှိုက်သော အခါ တနည်းအားဖြင့် သုသမ္မဏာနဒီ ရှုရှိုက်သောအခါတွင်သာ ပြုလုပ်ထိုက်ပေသည်။

သျှတ္တရ ကျမ်းများအလိုအရဆိုလျှင် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို စံနစ်တကျနှင့် နည်းမှန်လမ်းမှန် ထိန်းချုပ် ပေးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့်အသက်ရှည်ရေးတို့ကို အားပေးထောက်ကူပြုသည်ဆိုသော အချက်အပေါ် စိုးစဉ်းမျှ သံသယဖြစ်စရာမရှိချေ။

ကြိုတင်သိမြင်နိုင်သောအစွမ်း

"ယောဂီ"နှင့် "တံတြိ" သျှတ္တရကျမ်းများက ဤထွက်သက်ဝင်သက်သိပ္ပံဆိုင်ရာ ဗဟုသုတအတွက် မြောက်မြားလှစွာသော အသိပညာကို အကျိုးပြုသည်။ဖြည့်စွက်ပေးသည်။ အရေးအခင်းတခုသည် အောင်မြင်မည်။ သို့မဟုတ် ရှုံးနိမ့်မည်ဆိုသည်ကိုဂင်း၊ ကလေး မွေးဖွားမည်၊ သို့မဟုတ် သေဆုံး မည် ကိုဂင်း။ အကျိုးစီးပွား တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမည်၊ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ် ဆိုက်ရောက်မည်ဆိုသည်ကို အစရှိသောလူသား တို့၏ကုသိုလ်နှင့်

အကုသိုလ်ကိစ္စ အမျိုးမျိုးကို သိမြင်နိုင်သော အသိပညာကို ထွက်သက်ဝင်သက် သိပ္ပံပညာသည် အဆိုပါ"ယောဂီ"နှင့်"တံတြိ" သျှတ္တရ ကျမ်းများမှ ရရှိထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ထွက်သက်ဝင်သက် ထိန်းချုပ်ခြင်း

"ပန်ထန်ဂျာလ" ယောဂီကျင့်စဉ်၏ ဆိုရိုးစကားအရ ဆိုလျှင်"ပရာနရာမ" ဟူသည်မှာ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်ခြင်းထိန်းချုပ်ရပ်တန့်ပစ်ခြင်းကို ခေါ်သည်ဟုသတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။

"ဤနေရာတွင် ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်၍ရပ်နားပစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက် တခုနှင့် တခု အကြား ရပ်တန့်ခြားပေးခြင်းကို စစ်မှန်သော "ပရာနရာမ"ဖြစ်သည်ဟု လူအများက အသိအမှတ်ပြုကြသည်။ ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်ကိုရှူရှိုက်ခြင်းသည် မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာက မိမိ၏လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်၍ သမာဓိတည်ရန်အတွက် တရားအားထုတ်ရာ၌မူ ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို ထိန်းချုပ် ရပ်နားပေးခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံးသော ဆောင်ရွက်ချက်ဖြစ်လေသည်။

ထိုသို့ သမာဓိတည်၍ ငြိမ်သက်သွားခြင်းကို"ခမ္ဘက"ဟု ခေါ်သည်။ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို ပို၍ကြာကြာထိန်းချုပ် ရပ်နားထားနိုင်သည်နှင့်အမျှ "ယောဂီ"သည် ပို၍ ကျွမ်းကျင် ပိုင်ဆိုင်လာလေသည်။

ဤနည်းအတိုင်း ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သောအခါ ထိုယောဂီကိုမြေ၌ မြှုပ်နှံထားနိုင်သည့်တိုင်အောင် (လ)ပေါင်း များစွာ သာ မက နှစ်ပေါင်းများစွာအထိ အသက်ရှင်လျက် နေနိုင်သည်။ ဤသို့မြေအောင်းနေသောအခါတွင် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများသည် မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုကိုမျှ မပြုလုပ်ဘဲနေလေသည်။”

ဤနည်းအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် တတ်ကျွမ်းသော ဂုရုတဦး၏ တိုက်ရိုက် သွန်သင် ညွှန်ကြားမှုကိုလိုက်နာ၍ တွက်သက်ဝင်သက်ထိန်းချုပ်နည်းကို လေ့ကျင့် နာယူနိုင် ပါသည်။ ဤနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်၍ များမကြာမီ အချိန်အပိုင်းအခြား အတွင်း၌ သင်သည် မုချမသွေ လိုရာသို့ ခရီးပေါက်ပေလိမ့်မည်။

လေ့ကျင့်စများအတွက် အကောင်းဆုံးနည်း

အခြား လေ့ကျင့်အားထုတ်နည်းများကို အပထား၍ လေ့ကျင့်စ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ယောဂီကျင့်စဉ်ကို အထောက်အပံ့ပြုသော လေ့ကျင့်နည်း နှစ်နည်းရှိသည်။

ပဌမနည်းမှာ။ ထိုင်ပုံထိုင်နည်း (အာသနံ)ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ ထိုင်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။

ဒုတိယနည်းမှာ။ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို စနစ်တကျနှင့် မှန်မှန်ရှူရှိုက်နည်း (ပရာနရာမ)ဖြစ်သည်။ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်ကို စနစ်တကျနှင့် မှန်မှန်ရှူရှိုက်ရန် အတွက် အခြေခံသည် ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထား၍ထိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်စ လူများသည် ဤနည်းနှစ်နည်းစလုံးကို စတင်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

ယောဂီကျင့်စဉ် (ဘာဝနာစီးဖြန်းခြင်း) သည် ဂ[illegible]ဲ့ လစ်ခနဲ ပြေးနေသော အာရုံကို ထိန်းချုပ် နိုင်ကွပ်ခြ[illegible] သည်နှင့်အညီ တရားနှင့်ယှဉ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များက [illegible] အာရုံကိုထိန်းချုပ်ရန်အတွက် အထက်ဖော်ပြပါကျင့်စ[illegible]ကို အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤနေရာ၌ ယောဂီကျင့်စဉ်၏ တရားဓမ္မအကြောင်းကို ဆွေးနွေးရန် မဟုတ်သဖြင့် ယခုအချိန်မှစ၍ ယောဂီ တရားဓမ္မ အကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ထပ်မံ၍ ဖေါ်ပြခြင်းမပြုတော့ပါ။ ယောဂီတရားဓမ္မ အကြောင်းကို သီးခြား ပေတစောင်၊ ကျမ်းတစောင်အဖြစ် ပြုစုပါဦးမည်။

အနေအထား မှန်မှန် ထိုင်တတ်ပြီး စံနစ်တကျရှူရှိုက်လေ့ကျင့်ခဏ်းကို အားထုတ် နိုင်လာသောအခါတွင်မှ သျှတ္တရကျမ်းများက ညွှန်ပြသောနည်းနိသျများအတိုင်း "ပရာနရာမ" ကျင့်စဉ်များကိုတဆင့်တက်၍ အားထုတ်ရမည်။ "ပရာနရာမ" ကျင့်စဉ်ကို တနေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ၊ သုံးကြိမ်ဖြစ်စေ မှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ သို့သော်ကျင့်စဉ်နှင့် လက်တွေ့နှစ်ရပ်စလုံးကို ပိုင်နိုင်သောဆရာ၏ တိုက်ရိုက် ညွှန်ကြားကွပ်ကဲမှုရှိစေရမည်။

ကျန်းမာရေးရှုဒေါင့်မှ ကြည့်လျှင်

ဤသို့လေ့ကျင့်အားထုတ်ခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ စိတ်၏သဘောကို လေ့လာခြင်းဖြစ်သည်။ ယောဂီနှင့် တံခြားကျင့်စဉ်များထဲမှ အလွယ်ကူဆုံးသော လေ့ကျင့်စဉ်များကို လေ့ကျင့် အားထုတ်မည်ဟု သတ်မှတ် ပိုင်းခြားထားသော အချိန်များတွင် နေ့စဉ်မှန်မှန် အားထုတ်ပေးခြင်း အားဖြင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးနှင့် ရောဂါ ပြုစုကုသရေးတို့၌ အကျိုးထူး ခံနိုင်ကြောင်းကို ယေဘုယျအားဖြင့်တွေ့ရှိရလေသည်။

ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်ကို စံနစ်တကျနှင့် မှန်မှန်ရှူရှိုက်ခြင်းကို လေ့ကျင့်အားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှတွင်ဘေးဘယာဝေးကွာကြောင်းဖြင့် သျှတ္တရကျမ်းများကဆိုသည်။

အနောက်ခြမ်းကမ္ဘာ့ထွင်

ဤတွက်သက်နှင့်ဝင်သက် သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ နည်းနိသျှ များနှင့်အညီ စံနစ်တကျ လေ့ကျင့်အားထုတ်ခြင်းကို ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်က ကြည့်လျှင် လူတို့အဖို့ များစွာ အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေသည်ဟု ဆိုသော အချက်သည် အနောက်ခြမ်းကမ္ဘာ သို့တိုင်အောင် ပျံ့နှံ့သွားပေသည်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုရှိ နာမ်ဝါဒသမားများက ယောဂီကျင့်စဉ်၏ နည်းနိသျှများသည် လူတို့၏ကျန်းမာရေးအတွက် ဧဧဂ္ဂဝမ္မအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေကြောင်း ဖြင့်စမ်းသပ်စစ်ဆေး၍ လက်ခံထားကြပြီးဖြစ်သည်။ ထိုကျင့်စဉ် များကို ကျန်းမာရေး၏ အခြေခံမူအဖြစ်လည်း သတ်မှတ်ထား ကြပြီ ဖြစ်သည်။

စာပေ ကျန်းဂန်အရာဌ်ရှင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု အရာဌ်ရှင်း၊ များစွာအဆင့်အတန်းမြင့်မားသော ဥရောပနှင့်အမေရိကန်ပြည် သားအချို့သည် အိန္ဒိယသျှတ္တရကျမ်းများတွင်ဖော်ပြပါရှိသော နည်းစံနစ်နှင့်အညီ ယောဂီ ကျင့်စဉ်များကို အားကိုးအားထား ပြု၍ လေ့ကျင့်အားထုတ်နေကြပေပြီ။ အချို့သော နာမ်ဝါဒ သမားများက ပရာနရာမ ကျင့်စဉ်ကို "ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်နည်း" ဟူသောအမည်ပေး၍ လေ့ကျင့်အားထုတ်နေကြပြီ ဖြစ်သည်။

ရောဂါကုသနည်း

နာမ်ဝါဒသမားတဦး ဖြစ်သူ ဒေါက်တာ ဒေးဗစ်စ်က ယောဂီ ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းအားဖြင့် လူတို့၌ စွဲကပ် လာသော ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသနိုင်သည့် ကျင့်စဉ်များကို အောက်ပါအတိုင်း ရေးသား ဖော်ပြထားလေသည်။

စိတ်၏တန်ခိုး ရရှိလာလိမ့်မည်

အဆုတ်နှင့်အစာအိမ်ကို သန့်စင်း ကျန်းမာလာအောင် သင့်ဘာသာ ပြုစုသော အထက်ပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ရင်း သေထုအတွင်းမှ စိတ်တန်ခိုးကို သင်ရရှိလာလိမ့်မည်၊

ဤနည်းအတိုင်းမှန်မှန်လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် သင်သည် အွက်သက်ဝင်သက်ကိုပြင်းပြင်းနှင့် ပြောင်မြောက်စွာ ရှူရှိုက်သော အလေ့အကျင့် ရလာမည်။

တချိန်တည်းမှာပင် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ၏ စိတ်အပိုင်းများ ပြန်လည် ကျန်းမာသန့်စင်း လာစေရန်အတွက် သင်၏အာရုံကို လည်း တည်တတ်လာမည်။

ထူးထူး ခြားခြား အနာရောဂါ ဖိစီးနေသော သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းအပေါ် သင်၏အာရုံ စူးစိုက်မှုသည် ပို၍ ပို၍ လွယ်ကူလာပေလိမ့်မည်။

ဤနည်းထက် ပို၍ သေချာသော ပြုစုကုသနည်းသည် မရှိချေ။

အဆုတ်နာရောဂါရှင်များ အတွက်

ချောင်းဆိုးသွေးပါရောဂါသည်များသည် ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို လေးလေးနှင့်ပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်ခြင်းကို စံနစ်တကျနှင့် လိုလိုလားလား ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပေးရုံမျှဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရင်ပတ်နှင့် အဆုတ်တို့သည် ချောင်းဆိုး သွေးပါ အဆုတ်နာ ရောဂါစွဲကပ်၍ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွား လာပေ လိမ့်မည်။

"ပဌမအချက်အားဖြင့်သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများသည် အထွေထွေအားနည်းသောရောဂါဝင်နေပြီး သေးလေးနေလျှင် သင်သည်ကျောချ၍ ပက်လက်လှန် အိပ်လိုက်ရမည်။ ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်ကို နှေးနှေးနှင့်လေးလေး ရှူရှိုက်ရမည်။ မှန်မှန်လည်း ရှူရှိုက်ရန်လိုသည်။

ဤသို့ရှူရှိုက်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏ခြေလက်များသည်ရင်း၊ သင်၏ ဒူးကောက်ကွေးများ နှင့် တတောင်ဆစ်များသည်ရင်း၊ သင်၏ တင်ပါးဆုံနှင့် ပုခုံးများသည်ရင်း၊ သင်၏ အူမကြီးနှင့် အသည်းတို့သည်ရင်း၊ သင်၏အဆုတ်နှင့် ဦးနှောက်တို့သည်ရင်း ကျန်းမာသန်စွမ်းလာလိမ့်မည်။

ဤအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကျန်းမာသန်စွမ်းလာသည်နှင့် အညီ နှလုံးသည်မိမိအလိုအလျောက် ကျန်းမာသန်စွမ်း လာပေလိမ့်မည်။သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအားလုံးသည်အင်အားချိနဲ့နေသဖြင့်(ပက်လက်လှန်အိပ်၍ ရှူရှိုက်ခြင်းကျင့်စဉ်ကို) လေ့ကျင့်အားထုတ်ရန်... သင်၏စိတ်နှင့်အာရုံတို့ကိုဦးစွာပဌမအားဖြင့် ခြေများ၊လက်များ၊ နှာများ အစရှိသောအဖျားများအပေါ် စူးစိုက်နေစေရမည်။

ထို့နောက် ထိုစိတ်နှင့် အာရုံကို အတွင်းပိုင်း သို့ ရင်း၊ အလယ်ပိုင်းသို့ရင်း၊ တဖြည်းဖြည်း ရွှေ့ပြောင်း ပေးရမည်။

ထိုတချိန်တည်းမှာ ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်ကိုဖြေးဖြေးနှင့် မှန်မှန်ရှူရှိုက်နေရမည်။ ဆယ်မိနစ်ခန့် ဤအတိုင်းလေ့ကျင့်ပေးသောအခါသင်၏အာရုံသည်ဦးနှောက်ထဲသို့ရောက်သွားလိမ့်မည်

အထက်ဖေါ်ပြပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ချိန်ကို တိုး၍ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

စိတ်တိုတတ်သူများအတွက်

စိတ်တိုသူများ၊ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ နေထိုင်တတ်သူများနှင့် မကောင်းမှုဒုစရိုက်ပြုလုပ်သူများသည်လည်း ဤကျင့်စဉ်များကို လေ့ကျင့်အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် မူလ အမူအကျင့်များ လုံးဝ ပျောက်ကွယ်၍ လူတော်လူကောင်းများဖြစ်လာကာ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ကျန်းမာသန်စွမ်းလာနိုင်သည်။

လေ့ကျင့် အားထုတ်နည်း

"မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အားထားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ဤသို့လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် မိမိအမှန်ပင်ကျန်းမာသန်စွမ်း လာလိမ့်မည်ဟု စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံကြည်ပါ။ ဆေးဂါ ဝေဒနာ အပေါင်းကို ကိန်းသေ ကုစား ပေးနိုင်သော သဘာဝကို အားထားပါ။ သဘာဝကိုအားထားခြင်းအားဖြင့် သင်သည်"သေရာမှပြန်လည်ရှင်လာ"နိုင်ပေမည်ဖြစ်သည်။

စိတ်တန်ခိုးရှင် ဖြစ်လိုလျှင်

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ကံကြမ္မာကို စီရင်နိုင်စွမ်းရှိသော စိတ်တန်ခိုးရှင် ဖြစ်လာရန်နှင့် သင့်ကိုယ်သင် ကိုယ်ပိုင် ပြုစုကုသရေး အဆောက်အအုံ ဖြစ် လာ စေ ရန် အ တွက် (သင် ကျော ခင်း ၍ လဲလျောင်းနေစဉ်၌ဖြစ်စေ၊ မတ်တတ်ရပ်နေချိန်၌ဖြစ်စေ၊ လမ်းလျှောက်နေချိန်၌ ဖြစ်စေ၊ ကား-မီးရထား အစရှိသော ယာဉ်များတွင် စီးနင်းလိုက်ပါချိန်၌ဖြစ်စေ)နှစ်ဆယ့်လေးနာရီရှိသော အနေအထားတွင် ထက် သက် ဝင် သက် ရှူရှိုက်သော လေ့ကျင့်ခန်းကို သုံးကြိမ်ထက်မနည်း လေ့ကျင့်အားထုတ်ရန် လိုသည်။

ထမင်းမစားမီကပ်၍ရင်း၊ ထမင်းစားပြီးစ အချိန်၌ရင်း မလေ့ကျင့်ရ။

(လေ့ကျင့်ခန်းယူရန်အတွက် အကောင်းဆုံးသောအချိန်မှာ စားထားသော အစာများ အစာအိမ်၌ သိပ် သွားသော အစာစားပြီး မိနစ်(၉၀)၊သို့မဟုတ်(၁၂၀)ခန့် ကြာသွားသော အချိန်ဖြစ်သည်။)

အဆုတ်နှင့် အစာအိမ်တို့ကို ပြန်လည် ကောင်းမွန်အောင် ပြုစုရေးနှင့် သင်သည် လျှို့ဝှက်စွာ အဆက်အသွယ်ရလာအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် သင့်အား ဝိညာဉ်လောကက ကူညီလိမ့်မည်။

ဝေဒနာရှင်များ သံသယမရှိလေနှင့်။ ဒိဋ္ဌဓမ္မ အကျိုးခံစားရမည်၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်လာရမည် သဘာဝ တရား၌ရင်း၊ အရာဝတ္ထုများ၌ရင်း၊ ဝိညာဉ်၌ရင်း၊သစ္စာတရား၌ရင်၊အကောင်းလွန်သည်ဟူ၍ မရှိချေတကား။

ညို့ဓါတ်များကို

သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောနည်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကြောင့်
သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၌
ဖြစ် ပေါ် လာ သော
အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို
သင်သည်
အံ့ဩဘွယ်ကောင်းအောင်
မျက်ဝါးထင်ထင်
တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။

ညှို့ဓါတ်များကို
သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ

ထွက်သက် ဝင်သက် သိပ္ပံ ပညာ ရပ်ကို လေ့ လာ လိုက်စားနည်းအကြောင်း စပ်စုလိုသူများသည် ဦးစွာပဌမအား ဖြင့် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံ အတွင်းရှိ "နဒီ" များ တနည်းဆို သော် "ညှို့ဓါတ်"များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော ပစ်ကြရမည်။

ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် တတ်ကျွမ်း၍ လက်တွေ့လည်း ညွှန်ကြား ပြသနိုင်သော ဆရာ၏ တင်းကြပ် ကွပ်ကဲမှုဖြင့်သာ အားထုတ် ရသော အဆင့်ဖြစ်သည်။ "ပရာနရာမ" ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့် အားထုတ်နိုင်သော အရည်အချင်းမျိုး ပြည့်စုံလာစေရန် အတွက် ဤ သန့် ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော ခြင်း သည် ပဏာမ လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။

"ဒေါ" "ပင်္ဂလ"နှင့် "သုသမ္မဏ" တည်းဟူသော နဒီ များကို သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောခြင်းသည် အလွန်လွယ်ကူ သော ကျင့်စဉ်များဖြစ်သဖြင့် အောက်၌ဖော်ပြပါ နည်းနိသျ အတိုင်း လေ့ကျင့်အားထုတ်နိုင်ပေသည်။

လေ့ကျင့်နည်း

ရှေးဦးစွာ သင်သည် တည်ငြိမ်စွာ ထိုင်နိုင်သော အနေအထားအတိုင်း ထိုင်ရမည်။ ပါးစပ်ကိုစေ့ထားရမည်။ ပဂ်လနဒီဟုခေါ်သော ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို ယာဘက်လက်ဖြင့် ပိတ်ဆို့၍ ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ဝင်သက်ကိုဖြည်းညှင်းစွာ ရှူသွင်းရမည်။ ဤသို့ ရှူသွင်းလိုက်သော လေကို အဆုတ်ထဲ၌ တစက္ကန့်မျှ ရပ်ဆိုင်းမထားဘဲ ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို လက်ဖြင့် တဖန်ပိတ်၍ ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ကို ချက်ချင်း ရှူက်ထုတ်ပစ်ရမည်။

တဖန် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်ကို ဝဲဘက် လက်ဖြင့် ပိတ်ဆို့၍ ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ဝင်သက်ကိုညင်သာစွာ ရှူသွင်း၍ ထိုရှူသွင်းထားသောလေကို တစက္ကန့်မျှအခိုက်တွင်း၌ ရပ်တံ့ဆိုင်းငံ့ ထားခြင်း မပြုဘဲ အမြန်ဆုံး နည်းဖြင့် ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို ပိတ်ဆို့လျက် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူသွင်းစဉ်က အဟုန်အတိုင်း ရှူက်ထုတ် ခြင်းပြုရမည်။

တနေ့လျှင် ၄ ကြိမ်

ဤရှူရှိုက်နည်းကို လေ့ကျင့်စ ကာလတွင် တကြိမ်လျှင် သုံးခါမှလေးခါအထိသာ အားထုတ်ခါ နောက်ပိုင်းတွင် ခုနှစ်ခါ သို့မဟုတ် ရှစ်ခါခန့် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

(၁)နံက်အိပ်ရာထချိန်(၂)မွန်းတည့်ချိန်(၃) ညနေပိုင်းနှင့် (၄)ညဉ့်နက်သန်းခေါင် ဟူ၍ တနေ့လျှင် လေးကြိမ်မျှ အချိန်ပိုင်းခြား၍ လေ့ကျင့်ပေးသင့်သည်။

ဤလေ့ကျင့်စဉ်ကို မသေမပျက်နေ့စဉ်ရက်ဆက် မှန်မှန် လေ့ကျင့်အားထုတ်သည်ရှိသော် နှစ်လခွဲခန့် ကြာသောအခါ၌ နှဒီများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရေး ကိစ္စသည် ပြည့်ပြည့်ဝဝပြီးမြောက်ပေလိမ့်မည်။

ဤနည်းနိသျှနှင့် အညီ နှစ်ဆယ့် လေးနာရီ အတွင်း လေးကြိမ်တိတိ လေ့ကျင့်ခြင်း မပြုနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် နံနက် တကြိမ်နှင့် ညနေတကြိမ် ပေါင်းနှစ်ကြိမ်လေ့ကျင့်အား ထုတ်နိုင်ပါသည်။

ဤကျင့်စဉ်ကို နှစ်လတန်သည် သုံးလတန်သည် အထိ ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းပြုပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကြောင့် သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးသက်ရောက်မှု များကို သင်သည်ထိုအချိန်၌ အံ့သြဘွယ်ကောင်းအောင် ပြောင်း လဲသွားကြောင်းကို သင်မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ရလိမ့်မည်။

သင်သည်ပေါ့ပါးသွက်လက်လာမည်။

သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာမှ အပျင်းခိုသော မှိုင်တွေ ငိုက်မြည်း သော လေးလံထိုင်းမှိုင်းသော လက္ခဏာများအားလုံး ကြက် ပျောက် ငှက်ပျောက် လွင့်စင်သွားကြောင်း သင်မြင်ရမည်။

ထထကြွကြွ ရှိခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံ၍ သန်စွမ်း ခြင်း လျင်မြန် ဖြတ်လတ်ခြင်း စသော လက္ခဏာများ သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေကြောင်းကို သင်တွေ့ရမည်။

သင်သည် ပျော်ရွှင်မှုကို အပြည့်အဝ ခံစားလာရသည် ကိုလည်း တွေ့ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုအခါ သင်၏ ကိုယ်မှ နှစ်သက် ဘွယ်ရာသောအမွှေး ယနံ့များ မကြာခဏထွက်ပေါ်လာမည်။

သင်သည် အမှတ်မထင် ဗေဒင် ဟော ကိန်းဉ်ီများ ကိုပင် ထုတ်နိုင်လာမည်။

ဤစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထူးခြားသော အခြေ အနေ များ သည် နဒီ "ဆိုဒန်" ခေါ် (ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း)သည် လုံးဝ ပြီးဆုံးချိန်ရောက်မှသာ ဖြစ်ပေတတ်သည်။ ဤအဆင့်သို့ သင် ရောက်သောအခါ သင်သည် ပရာနရာမကျင့်စဉ်ကို တဆင့်တိုး၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ပေပြီ။

အာရုံကို ထိမ်းချုပ်ရန်

ထိုင်နည်း ၃ မျိုး

ထိုင်နည်းများကို
ပိုင်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည်

သာယာပျော်ရွှင်ခြင်း၊
နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊
ဆာလောင် မွတ်သိပ်ခြင်း၊
ရေဆာခြင်း၊
အေးခြင်း၊ ပူခြင်း၊
အစရှိသည်တို့ကို ကြံ့ကြံ့ ခံနိုင်လာမည်။

အာရုံကို ထိန်းချုပ်ရန် ထိုင်နည်း ၃ နည်း

ပန်တန်ဂျာလ ယောဂီတရားမှတွင် " အာစာန " သို့မဟုတ် ထိုင်နည်းပေါင်း မြောက်မြားစွာကို ဖော်ပြထားသည်။ ဤထိုင်နည်းများမှာ အာရုံကို ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ကိန်းအောင်းနေသော ရောဂါပိုးများကို တိုက်ထုတ်ပစ်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်သော နည်းများဖြစ်သည်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာစလုံးကို တပြေးညီစွာ တည်ငြိမ်အောင် ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် လုတ်သည့် ဤထိုင်နည်းများကို အားထား၍ လေ့ကျင့်အားထုတ်ရသည်။ အသီးသီးသော ထိုင်နည်းများကို ပိုင်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သာယာပျော်ရွှင်ခြင်း နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆာလောင် မွတ်သိပ်ခြင်း၊ ရေဆာခြင်း၊ အေးခြင်း၊ပူခြင်း အစရှိသည်တို့ကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရည်ရှိလာသည်။

တနည်းအားဖြင့် ယောဂီကျင့်စဉ်၏ အမျိုးမျိုးသော ထိုင်နည်းများကို ပိုင်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အစာ ရေစာကို ပင်မိဝဲ သုံးဆောင်ခြင်းမပြုဘဲ ကာလ အတန်ကြာသည်အထိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေနိုင်ပေသည်။ ဤသဘောမျိုး ဖြစ်ပေါ် ခဲ့ဘူး ကြောင်း အထောက်အထား ပြု သာဓက ပေါင်း မြောက်မြားစွာ ရှိပေသည်။ (အထင်ရှားဆုံးမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဖြစ်သည်) ခေတ်သစ်ကမ္ဘာတွင် အိုင်ယာလန်ပြည်မှ အာဇာနည် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဒီဗဲလရေးသည်လည်း ထိုင်နည်းအမျိုးမျိုးကို ပိုင်နိုင်ခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဖြစ်သည်။

ဤတရားထိုင်နည်းများသည် စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်၍ ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာ အကျိုးထူးသည် ဟု အနောက်တိုင်းမှ ယထာဘူတ ပညာကျော်ကြီးများက အသိ အမှတ် ပြုကြသည်။

မြောက်မြားစွာသော ထိုင်နည်းများအနက်ဤနေရာတွင် နည်းသုံးနည်းကိုဖော်ပြလိုပါသည်။ နည်းတနည်းမှာ ကြွက်သား လေ့ကျင့်နည်းဖြစ်၍ ဒုတိယနည်းမှာ လေ့ကျင့်စ ပုဂ္ဂိုလ်များ အာရုံကို ထိန်းချုပ်နည်းဖြစ်သည်။ တတိယ နည်းမှာ အလုပ် လုပ်ရသဖြင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာသောအခါ အသက်သာဆုံး နည်းဖြင့် အပန်းဖြေနည်းဖြစ်သည်။

ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်း

ခြေနှစ်ဘက်ကိုစုကာ ကိုယ်ကိုတောင့်တောင့်ထား၍ မတ် တတ်ရပ်ရမည်။ လက်နှစ်ဘက်ကို ခါးပေါ် ထောက် ထားပါ။ ထို့နောက် ခြေနှစ်ဘက်ကို နေရာမရွေ့စေဘဲဒူးနှစ်ဘက်ကို ကွေး ညွှတ်၍ ထိုင်ရမည်။ တဖန် မူလ မတ်တတ်အနေအထားသို့ ကွေး ထားသောဒူးကို ပြန်ဆန့်၍ မတ်တတ်ရပ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ထိုင်,ထ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်ခါဆက်ခါ ပြုလုပ်ရမည်။

ဤထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်းကို စိတ်မပါဘဲ စက်ရုပ်ကဲ့သို့ မပြုလုပ်ရ။အလုံးစုံသော ကြွက်သားများ သန်စွမ်းလာစေရန် အတွက် ၎င်းနှင့်ထိုက်တန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ယူနေသည် ဟူသော သိစိတ်တွင် အာရုံကိုထိန်းချုပ်၍ ထိုင်ထ ပြုလုပ်ရမည်။ လေ့ကျင့်စ ကာလ၌ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို တနေ့လျှင်ဆယ်မိနစ် ကြာမျှသာ လေ့ကျင့်ပေးပြီးလျှင် တစတစအားဖြင့် သင် မောပန်းလာသည်အထိ အချိန်ကို တိုး၍တိုး၍ လေ့ကျင့်သွားရမည်။

အာရုံကို ထိန်းချုပ်နည်း
(မတ်မတ် တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်နည်း)

ရင်ပတ်ကို ရှေ့တုတ်၍ ဖြောင့်မတ်စွာ ထိုင်ရမည်။ ခြေများကိုချိတ်၍ ဝဲဘက်ခြေဖျားများကို ယာဘက် ပေါင်ပေါ်တင်ခါ ယာဘက်ခြေကို ဝဲဘက်ပေါင်ပေါ် တင်ထားရမည်။ တဖန် ယာဘက်လက်ကို ယာဘက်ပေါင်ပေါ်၌တင်၍ ဝဲဘက်လက်ကို ဝဲဘက်ပေါင်ပေါ်၌ တင်ထားရမည်။ ကျောပြင်ကြီးကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ ဦးခေါင်းကိုလည်း မတ်မတ်ထားရမည်။ လျှာကိုသွားအခြေ သွားဖုန်းအောက်တွင် အာခေါင်နှင့်ထိထားရမည်။ သွားအစုံနှစ်ခုကိုမူ စေ့မထားဘဲ အနည်းငယ်ဟနေစေရမည်။

ထိုနောက် လောကီဒုက္ခသုက္ခတို့ကို ဥပေက္ခာပြု၍ အာရုံကိုတည် စေပြီး လျှင် နှာခေါင်း ထိပ်ဖျားကို ရှုရမည်။ ယောဂီအခေါ် အဝေါ်အရ ဤထိုင်နည်းကို ပဒ္မာသံနည်းဟု လူသိများလေသည်။

ဤကျင့်စဉ်ကို မပျက်မကွက် နေ့စဉ်ရက်ဆက် လပေါင်းအတန်ကြာအောင် လေ့ကျင့် အားထုတ်သောအခါ ထို လေ့ကျင့်ခဏ်းများက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကိန်း အောင်း နေသော ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုးကို မောင်းနှင် တိုက်ထုတ်ပေးသည်။

လေ့ကျင့်စ ကာလ၌ ဤ လေ့ကျင့်ခဏ်းကို ဆယ်မိနစ် သာလေ့ကျင့်၍ တဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့်ချိန်ကို တိုးပေးသင့် သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခဏ်းကို အစာအိမ်၌ အစာမရှိသောအချိန်၌ ဖြစ်စေ၊ ထမင်းစားပြီး၍ နှစ်နာရီခန့် ကြာသွားသော အချိန်၌ ဖြစ်စေ လေ့ကျင့် အားထုတ်ရမည်။

ဤလေ့ကျင့်ခဏ်းကို ပြုလုပ်ရန်အတွက်၊ အကောင်းဆုံး သော အချိန်မှာ လူများယောက်ယက်ခတ် သွားလာ လှုပ်ရှားမှု ဆိတ်ငြိမ်သွားပြီး သဘာဝလောကတခုလုံးသည် ငြိမ်သက် တည်ကြည်သော ညဥ့်နက်သန်းခေါင်ချိန် ဖြစ်ပေသည်။

အပမ်းဖြေ လေ့ကျင့်နည်း

မြေကြီးပေါ်၌ဖြစ်စေ၊ အိပ်ယာထဲ၌ဖြစ်စေ လဲလျောင်း၍ လူသေကောင်ကဲ့သို့ ခပ်စန့်စန့်ကလေး နေရမည်။ သို့သော် ကြွက်သားနှင့် အကြော အချဉ်များ လျော့ထားရမည်။ သင်၏ ခြေလက်အစုံကိုလည်း အသက်သာဆုံးအနေအထားတွင်ရော့ရဲရဲ ထားရမည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာစလုံး၏ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့်ဒုက္ခ အပေါင်းကို မောင်းနှင်ထုတ်နေသည် ဟူ၍လည်း အာရုံ သွင်း ရမည်။

ဤလေ့ကျင့်နည်းအရ သင်၏ ကိုယ်နှင့် စိတ်တို့သည် တပြေးတည်းညီညာစွာ တည်ကြည်ငြိမ်သက်မှု အခြေအနေတွင် ရှိနေမည်။ ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာစလုံးကို အနားပေးခြင်းလည်း ဖြစ် သည်။ သင်သည် လူရေစိတ်ပါအလွန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာသော အချိန်၌ တနေ့လျှင် (၁၅) မိနစ်ခန့် ဤလေ့ကျင့်နည်းကို လေ့ကျင့်အားထုတ်ပါ။

ဤသို့ အားထုတ်ခြင်း အားဖြင့် သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ တွင် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုး တရားအတွက် သင်သည် ဘဝင်ခိုက်အောင် နှစ်ခြိုက်ခြင်းဖြစ်မည်။ သင်၏ နေ့စဉ်အသက် မွေး ဝမ်းကျောင်းမှု ဘဝကြောင့် သင်၏လေ့ကျင့်ခန်းများကို အားထုတ်ချိန် မရနိုင် လောက်အောင် အလုပ် ရှုပ်နေစေကာမူ သင်သည် ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ် မယူဘဲ မနေနိုင် အောင် ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

လူ့ဘဝအတွက်မရှိမဖြစ် အဓိကအကျဆုံးသောအရာမှာ လေကောင်းလေသန့်ဖြစ်သည်။ လေကောင်း လေသန့်ကို ရှူရှိုက်ခြင်း အမိုးအကာမဲ့သော နေရာ၌ လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်းသည် လူတို့အား ကျန်းမာ၍ သန်စွမ်းစေသည်။ အသက်လည်း ရှည်စေသည်။ စိတ်လက်ပေါ့ပါးကာ ရွှင်မြူးခြင်းကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ထိုင်၍အလုပ်လုပ်ရသူများအတွက်

ထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ရသူများနှင့် အကြာကြီးထိုင်နေတတ်သူများသည် လေကောင်းလေသန့် တိုက်ခတ်ရာ အမိုးအကာမရှိသော ကွင်းပြင်များတွင် နာရီပေါင်း အတန်ကြာအောင် လမ်းလျှောက်ကြရမည်။ ဤသို့ လမ်းလျှောက်ခြင်း အားဖြင့် သွေးလေလှုပ်ရှားမှု မျှတအောင် မပြုလုပ်ပေးလျှင် သက်တမ်းတိုပေလိမ့်မည်။

စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပေါင်းစည်း ယှဉ်တွဲ၍ ပြုလုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အမိုးအကာမဲ့သော နေရာ များ တွင် အချိန်အခါ မရွေး၊ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်သင့်သည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ အာနိသင်ကြောင့်သင်၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာတို့သည် တပြေးညီစွာ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။ တချိန်တည်းမှာပင် သင်၏ အာရုံတည်မှုနှင့် စိတ်တန်ခိုးတို့သည်လည်း တိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို စိတ်မပါဘဲ စက်ရုပ်ကဲ့သို့မပြုလုပ်ထိုက်ချေ။ အာရုံသွင်း၍သာ လေ့ကျင့် အားထုတ် သင့်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများသည် စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေဖြစ်နေသူများအဖို့ များစွာအကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်ပေသည်။

ပရာနရာမ နည်းအရ
မှန်မှန်ရှူရှိုက်နည်း

ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုမှန်မှန်ရှူရှိုက်ခြင်းသည် ထွက်သက်ဝင်သက် သိပ္ပံပညာနှင့် အများဆုံး သက်ဆိုင်နေသဖြင့် ဤအကြောင်းကို အနည်းငယ်မျှ ဖော်ပြရန် လိုအပ်ပေသည်။

ပုရက ဟု ခေါ်သော ဝင်သက်ကိုရှူသွင်းနည်း၊ ခုန္တက ဟုခေါ်သော ထိန်းချုပ်ရပ်ဆိုင်းနည်းနှင့် ရိစက ဟု ခေါ်သော ထွက်သက်ကို ရှိုက်ထုတ်နည်းဟူ၍ အပိုင်းသုံးပိုင်းရှိသည်။

ဝင်သက်ရှူနည်း(ပုရကပိုင်း)

ပုရကနည်းအရ ဝင်သက်ကို အောက်ပါ နည်းအတိုင်း ရှူသွင်းရမည်။

မတ်မတ်ထိုင်နည်းအတိုင်း ထိုင်၍ နှာခေါင်းပေါက်များ အတွင်းသို့ လေကို မပြတ်မတောက်စေဘဲ တဆက်ထည်းဖြေးဖြေးနှင့် လေးလေး ရှူသွင်းရမည်။ ဝင်သက်ကို ရှူသွင်းချိန်၌ သင်သည် လေထုအတွင်းရှိ ဇီဝဩဇာများကို ရှူရှိုက်နေကြောင်းဖြင့် သင်၏ စိတ်၌မှတ်၍ လေကို အဆုတ်အတွင်း၌ တဖြေးဖြေး ပြည့်လာစေရမည်။

ဝင်သက်ကိုထိန်းချုပ်နည်း(ခန္ဓကပိုင်း)

(သမာဓိတည်ခြင်း)

ဝင်သက်ကို ရှူသွင်းပြီး ဖြစ်၍ ဇီဝဩဇာ ပါရှိသော လေကောင်းလေသန့်ကို သိုလှောင်ထားရန်အတွက် အဆုတ်သည် အစွမ်းကုန် ဖေါင်းကြွလာသောအခါတွင် ဝင်သက်ရှူရှိုက်စဉ်က ကြာသောအချိန်၏ နှစ်ဆကြာကြာထိန်းချုပ်ထားရမည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ရန်အတွက် နှာခေါင်းပေါက်များကို လက်ဖြင့် ပိတ်ထား နိုင်သည်။

ထွက်သက်ထုတ်နည်း(ရိစကပိုင်း)

ဤအပိုင်းမှာဝင်သက်ရှူသွင်းစဉ်ကနည်းအတိုင်း အပြတ် အတောက်မရှိ၊ တဆက်တည်း ဖြည်းဖြည်း ရှိုက်ထုတ်ရမည် ဖြစ် သည်။ ဤနည်းအတိုင်း ရှိုက်ထုတ်သောအခါ ရှူသွင်းလိုက် သော လေ၌ပါရှိသော ဇီဝဩဇာများကို စုတ်ယူ၍ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ မသန့်ရှင်း မစင်ကြယ်သော အညစ်များ၊ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်များ၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ရောဂါ ဝေဒနာ များ နှင့် အားနည်းမှုများကို မောင်းနှင်ထုတ်နေသည်ဟု စိတ်က မှတ်နေရ မည်။ ထွက်သက်ကို ရှိုက် ထုတ် ရာ၌ ကြာသော အချိန်သည် ဝင်သက်ကို ရှူသွင်းစဉ်က ကြာသောအချိန်နှင့် ညီမျှရမည်။

အာရုံကို စေစားပါ။

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အချိန်နှင့်ကိုက်၍ မှန်မှန်ရှူရှိုက်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်သည် မလှုပ်မရှား ငြိမ်သက်သွားသည်။ ထိုအချိန်သည် မိမိ၏ အာရုံကို စေစားရန် အကောင်းဆုံး သောအချိန်ဖြစ်သည်။

အာရုံကို စေစားသည် ဆိုသည်မှာ ကိုယ်၌ဖြစ်စေ စိတ်၌ဖြစ်စေ မိမိအလိုရှိသော အခြေအနေသို့ ပြောင်းလဲ သွားစေရန်အတွက် မိမိ၏ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်နှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းကို ယေဘုယျအားဖြင့် ခေါ်သည်။

ဤနည်းအားဖြင့် သင်သည် ခန္တကပိုင်း (ဝင်သက်ကို သိမ်းချုပ်ခြင်း)ကို အားထုတ်နေချိန်၌ လေထဲမှရရှိသော အလွန်လိုအပ်သည့်အင်အားကို ဖြည့်တင်းပေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံတခုလုံးကိုကျန်းမာ၍သန်စွမ်းလာအောင် တည်ဆောက်ရန် အတွက် လေထုထဲမှ ဇီဝဩဇာ ကို ရှူရှိုက်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်းဖြင့် သင်၏ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌ မှတ်ယူနေရမည်။

ဝင်သက်ရှူခြင်းကို သင် အားထုတ်နေချိန်တွင် လေထုထဲ၌ မကုန်နိုင် မခမ်းနိုင်အောင် ပေါများကြွယ်ဝသော ဇီဝဩဇာကို ဝင်သက်တခါရှူသွင်းတိုင်း သင် သည် နတ်ဩဇာ ကို အလျှံပယ် ရှူသွင်းနေသည်ဟု စိတ်၌မှတ်ရမည်။

ပရာနရာမ ကျင့်စဉ်ကို အားထုတ်နေစဉ်အတွင်း၌ သင်သည် (ထွက်သက်ဝင်သက် ထိန်းချုပ်သော) ခန္တာကပိုင်းကိုအားထုတ်သောအခါတွင် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ညို့ဓါတ်ကိုဇင်း စိတ်တန်ခိုးကိုဇင်း၊ သမာဓိတည်ရာ၌ဇင်း၊ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။

အထူးသတိပြုပါ

ဤအခန်း၌ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အချိန်ကိုက်၍ မှန်မှန် ရှူရှိုက်ခြင်းအကြောင်းကို အကျဉ်းချုံး၍ ဖေါ်ပြခြင်းမှာ စာဖတ်သူများအား ပုရက၊ ခုမ္ဘက၊ နှင့် ရိစက၊ အပိုင်းများ အကြောင်းကို သိရှိသဘောပေါက်ထားရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပေသည်။

သင်သည် ရှေးဦးစွာ ညှို့ဓါတ်များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာစေရန် ဆေးကြောရေးအတွက် ပဏာမ နည်းနိသျှမျ ားကို လိုက်နာအားထုတ်ခြင်း မပြုသေးဘဲလျက် ဤပရာနရာမကျင့်စဉ်သို့ ခုန်တက်၍ အားထုတ်ခြင်း မပြုသင့် ကြောင်းကို သင်၏ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း အဖြစ်၎င်း သင်၏အကျိုးကို လိုလားသူအဖြစ်၎င်း ကျွန်ုပ် အကြံပေးလိုပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပြီးသည် နှင့် တပြိုင်နက် သင် သည် ပရာနရာမ ကျင့်စဉ်များကို လက်တွေ့သဘောအရ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်သည်။

သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများသည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာပြီး ဖြစ်ကြောင်းကို သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သော အမွှေးယနံ့များအရ သိရှိနိုင်ပေသည်။

☆ ☆

ဝင်သက် ၊ ထွက်သက်

ပရာနရာမ ကျင့်စဉ်

ပင်မ ပရာနရာမ ကျင့်စဉ်

ထွက်သက်ဝင်သက်ကို မှန်မှန်ရှူရှိုက်ရာ၌ ထွက် သက်ဝင်သက်ကို လေ့ကျင့်ခဏ်းများတွင် အချိန်ကိုက်၍ ရှူရှိုက်ရခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသည်ဆိုသော အချက်ကို မမေ့လျော့ထိုက်ချေ။

ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် ဝင်သက်ကို ဆယ်စက္ကန့်ကြာကြာရှူသွင်းလျှင် အဆုတ်အတွင်းသို့ ရောလ်ရှိနေသော လေကိုစက္ကန့်နှစ်ဆယ်ကြာကြာ ထိန်းချုပ်ရပ်ဆိုင်းထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ တဖန်ထွက်သက်ကိုမူ ဆယ်စက္ကန့် အတိုင်း ရှိုက် ထုတ် ရမည်ဖြစ်သည်။

(လေရှူခြင်းနှင့် လေထုတ်ခြင်း)တို့ အတွက် လေ့ကျင့်အားထုတ်ရမည့် အချိန်အပိုင်းအခြားကို တသတ်မှတ်တည်းထားခါ (ထိန်းချုပ်မှု) အချိန်အပိုင်းအခြားကိုမူ ရင်း ၂ ချိန်အကြားတွင် ကြာသော အချိန်အပိုင်းအခြား၏ (၂ဆ-၃ဆ-၄ဆ)အစရှိသဖြင့် ကျင့်သားရလာသည်နှင့်အညီ တိုး၍ တိုး၍ ထိန်း ချုပ်သွားရမည်။

ပန်တန်ဂျလ ယောဂီကျင့်စဉ်တွင် တရားအား ထုတ်နည်းပေါင်း မြောက်မြားစွာရှိသည်။ လေ့ကျင့်စ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဤနည်းပေါင်းများစွာကို တချိန်တည်း၌ လေ့ကျင့် အားထုတ်ခြင်းမပြုသင့်ပေ။

ပရာနရာမ အားထုတ်နည်း။

မတ်မတ်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်နည်းအတိုင်းထိုင်၍ ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို လက်ချောင်းများဖြင့် ပိတ်ဆို့၍ ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ လေကောင်းလေသန့်များကို ရှူနိုင်စွမ်း ရှိသလောက်ရှူသွင်းရမည်။

ဤသို့ရှူသွင်းချိန်၌ သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို သန့်ရှင်းသန့်မာလာအောင် တည်ဆောက်ရန်အတွက် လေထုထဲမှဇီဝဩဇာကို ရှူသွင်းနေကြောင်း စိတ်ကမှတ်နေရမည်။

ဤသို့ ရှူသွင်းနိုင်သမျှသော ဝင်သက်ကို ရှူသွင်းပြီးသောအခါတွင် သင်၏ လက်ချောင်းများဖြင့် နှာခေါင်းပေါက်နှစ်ပေါက်စလုံးကို ညှစ်ပိတ်၍ သင်ရှူသွင်းစဉ်က ကြာ သောအချိန်၏ နှစ်ဆအချိန်ကြာကြာ ထိန်းချုပ်ထားရမည်။

ထိုနောက် သင်၏ ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို ်တ်ဆို့ ပိတ်ဆို့ထားခါ ရှူသွင်းချိန်က ကြာခဲ့သော အချိန် အပိုင်းခြားအတိုင်း ဖြည်းညှင်းစွာ ရှိုက်ထုတ်ပစ်ရမည်။

တဖန် ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို လက်ချောင်းများဖြင့် ပိတ်ဆို့၍ ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထပ်မံ၍ ဝင်သက်ကို ရှူသွင်းရမည်၊ ၎င်းဝင်သက်ကို ရှူသွင်းစဉ်က ကြာသော အချိန်၏ နှစ်ဆကြာကြာ ထိန်းချုပ်၍ ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ကို ရှိုက်ထုတ်ရမည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ပါ၊ ဤသို့ အချိန်ကိုက်အောင် မှန်မှန် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်ရန်အတွက် သင်သည် အချိန်ကိုမှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

ရှူသွင်းချိန်ကို ဂရုတစိုက် ပိုင်းခြားသတ်မှတ် သင့်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက ပရာနရာမ ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့် အားထုတ်နေရင်း သင်သည် အမောဆိုက်နေပေလိမ့်မည်။

ဤ ပရာနရာမ ကျင့်စဉ်ကို လူသူ ကင်းရှင်းရာအရပ် အမှိုးအကာမဲ့သော အရပ်တို့တွင် အာရုံတက်အချိန်၌ဖြစ်စေ၊ ညဦးနက်သန်းခေါင် အချိန်၌ဖြစ်စေ၊ တကိုယ်တည်း ကျင့်ကြံ အားထုတ်သင့်ပေသည်။

အဓိက အကြောကြီးများ၏ တည်ရာနေရာ

လူတို့ ရှူရှိုက်သော ထွက်သက်ဝင်သက် မည်သည်မှာ နှာခေါင်း နှစ်ပေါက်စလုံးမှ တူညီသော အဟုန်ဖြင့် ရှူရှိုက်ခြင်း မပြုကြောင်းကို မြောက်မြားစွာသော မျက်မှောက်ခေတ်လူများသည် လုံးဝကြားဘူးနားဝမရှိချေ။

နှာခေါင်းပေါက် တပေါက်မှ ရှူရှိုက်သောထွက်သက်ဝင်သက်၏ အဟုန်သည် အခြား နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်သော အဟုန်ထက် ယေဘုယျအားဖြင့်ပိုသည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုလျှင် နှာခေါင်း ပေါက် တခုသည် အခြားနှာခေါင်းပေါက်ထက် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ပို၍ ပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်သည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အလွယ် သိနိုင်သည်။

ဤ ထုတ်ဖော် ပြောဆိုချက်သည် ဟုတ်မှန်ကြောင်းကို ရက်အနည်းငယ်မျှ စူးစမ်းစစ်ဆေး ကြည့်သူတိုင်းက တွေ့ရှိဝန်ခံကြမည့်အပြင် နှာဝတွင် လက်ဘော ၍ စိစစ်စရာမလိုဘဲ တစုံတခုသော အချိန်၌ မည်သည့် နှာခေါင်းပေါက်က ပို၍ ပြင်း ပြင်း ရှူရှိုက်နေသည်ကိုပင် အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်ပေသည်။

လူ့ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွဲ့စည်းပုံအတွင်း၌ အကြော (နဒီ)ပေါင်း ၇၂,၀၀၀ ရှိသည်။ ဤမျှ များပြားလှသော အကြော များ အနက် ဣဒါ (လက်ဝဲကြောရိုး၏ အပြင်ဘက် ညို့ခေါတ် ကြော) ပင်္ဂလ လကျာကြောရိုးရှိ ညို့ခေါတ်၏ အပြင်ဘက် ကြော နှင့် သုသမ္ဘာ ၎င်း ၂ ခု ကြားမှ ညို့ခေါတ် ကြော တည်း ဟူ သော အကြော သုံးခု သည် အဓိက ကျ သော အကြောကြီး များ ဖြစ်သည်။

'ဣဒါနဒီ'ဆိုသည်မှာ—(လ)ဖြစ်သည်။ ဝဲဘက်နှာခေါင်း ပေါက်တွင် တည်ရှိသည်။

'ပင်္ဂလနဒီ'ဆိုသည်မှာ—(နေ)ဖြစ်၍ ယာဘက်နှစ်ခေါင်း ပေါက်၌ တည်ရှိသည်။

'သုသမ္ဘာနဒီ' သည် ဝါယုခေါ်—(လေ)ဖြစ်၍ ဣဒါနဒီ နှင့် ပင်္ဂလနဒီ နှစ်ခုစလုံးအတွင်း၌ တည်ရှိသည်။

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို နှာခေါင်းပေါက် တခုတည်းက ရှူရှိုက်နေသောအခါ သို့မဟုတ် တဘက်သော နှာ ခေါင်း ပေါက်သည် အခြားနှာခေါင်းပေါက်ထက် ပို၍ ပြင်းသော အဟုန်ဖြင့် ရှူရှိုက်သောအခါ ထိုနှာခေါင်းပေါက်သည် ရှူ ရှိုက်နေသည်ဟု ဆိုသည်။

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို တဘက်သော နှာခေါင်းပေါက် မှ အခြားတဘက်သို့ ပြောင်းလဲ၍ ရှူရှိုက်သော အခါ တွင် ထိုသို့ပြောင်းလဲ၍ ရှူရှိုက်သော နှာခေါင်းပေါက်သည် မှန်မှန် ရှူရှိုက်ခြင်းမပြုမီ တိုတောင်းသော အချိန်အပိုင်းအခြားကလေး အတွင်း၌ နှာခေါင်းပေါက် နှစ်ဘက်စလုံးမှ အညီအမျှ ရှူရှိုက် သည်၊ ဤသို့ရှူရှိုက်ခြင်းကို သုသမ္ဘာနဒီ ရှူရှိုက်သည် ဟု ခေါ်သည်။

သို့ရာတွင် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို နှာခေါင်းပေါက်ချင်း ပြောင်းလဲ၍ ရှူရှိုက်ရာ၌ သုသမ္ဘာနဒီ ရှူရှိုက်ခြင်းသည် ရံဖန် ရံခါသာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်၊ များသောအားဖြင့်ကား တဘက် သော နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက်သည် အကြိမ် အနည်းငယ်မျှ ရှူရှိုက်၍ အခြားနှာခေါင်းသို့ ပြောင်းသွား၍ အကြိမ်အနည်းငယ် ရှူရှိုက်ပြန်သည်၊ နှာခေါင်းပေါက်ချင်း ပြောင်းလဲ၍ မှန်မှန် ရှူရှိုက်ခြင်းမပြုမီ အချိန်ပိုင်း ကလေး အတွင်း၌ ဤသို့ တဘက်မှ အခြားတဘက်သို့ ခဏ ခဏပြောင်း လဲ၍ ရှူရှိုက်တတ်သည်၊ ဤဖြစ်စဉ်သည် (၅) မိနစ်မှ(၁၅)မိ နစ်အထိ ကြာတတ်သည်၊ တကြိမ်နှင့် တကြိမ် တူညီခြင်းမရှိဘဲ ပြောင်းလဲ၍ ရှူရှိုက်လေသည်။

လေးလေးနက်နက်သိစေလိုသည်

ဤအကြောင်းကို ရှေ့အခမ်းတွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်ကို မှတ်မိကြပါလိမ့်မည်၊ ယခုတဖန် ထပ်မံဖော်ပြရခြင်းမှာ ပို၍ မှတ်မိအောင်၊ ပို၍သဘောပေါက်အောင်၊ လေးလေး နက်နက် သဘောထားနိုင်အောင် ဖော်ပြရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါနန္ဒီ
ပဂ်လနန္ဒီ
သုသမ္မဏနန္ဒီ
မြန်မာလို မှတ်ရန်မှာ
နန္ဒီ=ညို့မခါက်၊
ဒေါ=လ, (အေးမြခြင်း၊သာယာခြင်း)ဝဲဘက်၊
ပဂ်လ=နေ,(ပူပြင်းခြင်း) ယာဘက်၊
သုသမ္မဏ= (ကောင်းသောညီမျှခြင်း) နှစ်ခုစလုံး ၏
အတွင်း၌ တည်ရှိသည်
ဟူ၍ မှတ်သားရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ပြန်ဆိုသူ)

ဝင်သက်ထွက်သက် ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့် အကျိုး သက်ရောက်မှုများ

ဝင်သက်ထွက်သက်သည် သဘာဝအလျောက် လက်ဝဲဘက်မှ ရှူချိန်၊ လက်ျာဘက်မှ ရှူချိန် ကွဲပြား ခြားနားကြောင်းကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင် ရှုံ ခံစားနိုင်လောက်ပြီဟု ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ပါသည်။

သင်၏သက်တွေ့ဖြင့် ခံစားရရှိလာသော အကျိုးတရားများကို သင်သည် ကြည်နူး နှစ်သိမ့်နေလေပြီဟု ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ပါသည်။

သဘာဝအလျောက် လက်ဝဲဘက်မှ အသက်ရှူသွင်းချိန်၊ လက်ျာဘက်မှ အသက်ရှူသွင်းချိန်တို့တွင် သဘာဝက ပေးအပ်သော အကျိုးအပြစ်များ ရှိကြသည်ကို ရှေးမှသေ့ သူမြတ်များ တွေ့ရှိထားသည့် လျှို့ဝှက်ချက်များကို ယခု သင့်အား အသိပေး၍ ဖေါ်ပြပါအံ့။

သင်သည် ကောင်းစွာ လေ့ကျက်၍ အကျိုးကိုဆောင်-အပြစ်ကို ရှောင်နိုင်သောသူတဦး ဖြစ်ပါစေလော့။

ဝင်သက်၊ထွက်သက် ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့်

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

အာရုံကြောတို့၏ လှုပ်ရှားမှုများ

ဒေါ်နဒီသည် ကျောရိုး၏ ဝဲဘက်တွင် တည်ရှိပြီးလျှင် ပင်္ဂလနဒီသည်ကျောရိုး၏ ယာဘက်တွင် တည်ရှိသည်။

ဒေါ်နဒီသည် ကောင်းမြတ်သော လုပ်ငန်း ကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ခြင်းကို အကျိုးပြုသည်။

ပင်္ဂလနဒီသည် အလုံးစုံသော ဒုစရိုက် အလုပ် များ ကို အကျိုးပြုသည်။

ဒေါ်နဒီသည် ဝဲဘက်ကိုယ်ခန္ဓာကို အုပ်ထိန်းသူဖြစ်သည် ပင်္ဂလနဒီ သည် ယာဘက်ကိုယ်ခန္ဓာကို အုပ်ထိန်းသည်။

ဒေါ်နဒီသည် မြောက်ဘက်နှင့် အရှေ့ဘက် အရပ်များကို စောင့်ရှောက် ကာကွယ်သည်။ ပင်္ဂလ နဒီသည် တောင်ဘက်နှင့် အနောက်ဘက် အရပ်များကို စောင့်ရှောက်သည်။

သုသမ္ဗာနဒီသည် ကျောရိုးအတွင်း၌ တည်ရှိ၍ မီးနှင့် သေခြင်းတရားတို့နှင့်တူသည်။

ဤ နဒီသည် အလုံးစုံသောမကောင်းမှု ဒုစရိုက်များ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများ၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်၊ သုသမ္ဗာ နဒီသည် အရာရာကို ဖျက်ဆီးခြင်းလည်းပြုသည်။

လက်ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ အသက်ရှူချိန် ပြုလုပ်သင့်သော အလုပ်ကိစ္စများ

(ဒေါနုဒီ)

ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်သောအခါတွင် အောက်၌ ဖေါ်ပြပါရှိသောလုပ်ငန်းကို စတင်၍ လုပ်ကိုင်သင့်သည်။ ဤသို့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်လျှင် ကောင်းမလွဲ အောင်မြင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဒေါနုဒီ, ရှူရှိုက်သောအခါ ချစ်ချင်းလက်ငင်းအောင်မြင်မှု ရရှိရန်အတွက် အောက်တွင် ဖေါ်ပြထားသော သဘောပါရှိသည့် အလုပ်များကို စတင်လုပ်ဆောင်ပါလေ။

- နန်းတော် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦများ ဆောက်လုပ်ရန်အတွက် အုတ်မြစ်ချခြင်း။
- အထွေထွေ ဗဟုသုတ လေ့လာဆည်းပူးခြင်း။
- မိမိသင်ကြားနေသော သင်္ချိုးစာများကို ပိုင်နိုင်ကြေညက်အောင် ပြန်လည်လေ့လာခြင်း။
- ခက်ခဲနက်နဲသော ဘာသာရပ်များကိုစဉ်းစားခြင်း။
- ကလေးကျောင်းအပ်ခြင်း။
- နိုင်ငံခြားသို့ ခရီးထွက်ခြင်း။
- ကောင်းသော လုပ်ငန်းအတွက် ပစ္စည်းများ စုဆောင်းခြင်း။
- လက်ဆောင်များ ပေးကမ်းခြင်း။

- လက်ထပ် ထိမ်းမြားခြင်း။
- အထက်လူကြီးများထံ သွားရောက်တွေ့ဆုံခြင်း။
- မိတ်သင်္ဂဟ ဖွဲ့ခြင်း။
- စီပွားရေး လုပ်ငန်းသစ်များ စတင်လုပ်ကိုင်ခြင်း။
- ရရန်ရှိသော ကြွေးမြီများ ကောက်ခံခြင်း။
- အိမ်သစ်တက်ခြင်း။
- ပျိုးကြဲခြင်းနှင့် သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်း။
- ရန်ပြေအေးစေခြင်း။
- လယ်ယာမြေများ ထွန်ယက်ခြင်း။
- ကလေးမွေးခြင်း၊
- မိတ်သင်္ဂဟများထံ အလည်အပတ်သွားရောက်ခြင်း၊
- ရောဂါဝေဒနာကို ကုသခြင်း၊
- ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း၊
- ကောက်ပဲသီးနှံများ ရိပ်သိမ်းခြင်း၊
- လုပ်ငန်းသစ်များ ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခြင်း။
- တန်ခိုးကြီးဘုရားများသို့ ဘုရားဖူးထွက်ခြင်း၊
- ကိုယ်တွင်းရှိ အဆိပ်အတောက်များဖြေခြင်း။
- မြင်းစီးခြင်း၊
- မရောက်ဘူးသောအရပ်ဒေသနှင့်နေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်း၊

ဤကိစ္စရပ် အားလုံးကို လက်ဝဲနှာခေါင်းဖြင့် ရှူရှိုက်ချိန်တွင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်လျှင် မုချပြီးမြောက် အောင်မြင်မည် ပျော်ရွှင်သာယာမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဘုရား-တရား အားထုတ်ခြင်းကိုမူ နှာခေါင်းနှစ်ပေါက်စလုံးမှ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်သောအခါတွင် ပြုလုပ်ရမည်၊ သို့မှသာ လိုရာဆုနှင့် မလွဲမသွေ ပြည့်စုံပေလိမ့်မည်။

သတိလစ်ခြင်း အဖျားရောဂါနှင့် သွေးလေ ခြောက်ခြားခြင်းအစရှိသည့် အမျိုးမျိုးသော ရောဂါဝေဒနာရှင်များသည် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက်ရှူရှိုက်ချိန်တွင် သက်ဆိုင်ရာ ဆေးဝါးများကို မှီဝဲ သုံးဆောင်သောအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရောဂါဝေဒနာသည် ပျောက်ကင်း သွားပေမည်။

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သော အခါ၌၎င်း၊ ကြေကွဲဝမ်းနည်းဖွယ်ရာကိစ္စနှင့် ကြုံကြိုက်သောအခါ၌၎င်း၊ အနာရောဂါ ဖြစ်ပွားလာသောအခါ၌၎င်း၊ သွေးလေခြောက်ခြား၍တက်သောအခါ၌၎င်း ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်အောင် ပြုလုပ်ပါလေ။

ဤအချက်များသည်၊ ရှေးရှေးသော 'ရိရှိ' ခေါ်ဟိန္ဒူသူမြတ်များ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာက တွေ့ရှိထားခဲ့သည့် လက်တွေ့နည်းများပင်ဖြစ်၍ ယုံကြည်စိတ်ချထိုက်သော နည်းလမ်းများဖြစ်ကြောင်း လေးလေးနက်နက် သဘောထားပြီး၊ ယုံယုံကြည်ကြည်ပြုလုပ်ပါက သင်ကိုယ်တိုင် အမှန်တရားကို တွေ့ရှိလာပါလိမ့်မည်။

လက်ျာဘက် နှာခေါင်းမှ အသက်ရှူချိန် ပြုလုပ်သင့်သော အလုပ်ကိစ္စများ

(ပင်္ဂလနဒီ)

ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်ကို ပင်္ဂလနဒီ့ဟု ခေါ်သည် ၎င်းသည် နေ့၏အသည်ရာဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ယာဘက်နှာခေါင်း ပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်နေချိန်တွင် အောက် ပါသဘောပါသည့် လုပ်ငန်းကိစ္စများကို ပြုလုပ်သင့်သည်။ ၎င်း လုပ်ငန်းကိစ္စများကို ၎င်းလိုအချိန်၌ ပြုလုပ်လျှင် ထမြောက်ခဲ့ ကြောင်း မုချမသွေ အောင်မြင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းဖြင့် လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့သော အတွေ့အကြုံပေါင်း မြောက်မြားစွာက အခိုင်အမာ သက်သေထူလျက် ရှိပေသည်။

ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူ ရှိုက်ချိန်၌ အောက်တွင် ဖေါ်ပြထားသော လုပ်ငန်းကိစ္စမျိုးကို တသွေမတိမ်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သည်ရှိသော် အထက်ပေါ်ပြ ခဲ့သည့် သက်သေ သာဓက အတိုင်း ဟုတ်မှန် ကြောင်း ကို လူတိုင်းသည် လွယ်လင့်တကူ တွေ့ကြုံရမည် ဖြစ်သည်၊ ၎င်း အလုပ်ကိစ္စများမှာ....

- × ရန်သူများကို စစ်ကြေငြာ၍ စစ်မက် ခင်းကျင်း တိုက်ခိုက်ခြင်း၊
- × အပျော်ခရီးထွက်၍ အမဲလိုက်ခြင်း၊
- × အမျိုးမျိုးသော သိပ္ပံပညာ ဘာသာရပ် များ ကို လေ့လာလိုက်စားခြင်း၊
- × သိပ္ပံပညာရပ်များကို ဘာသာပြန်ကြားခြင်း၊

- မှုးရစ်စေတတ်သော သေရည် သေရက် သောက်စားခြင်း၊
- မကောင်းမှု ဒုစရိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊
- ကျွဲ-နွား တရစ္ဆာန်နှင့် အခြား ကုန်ပစ္စည်းများ ကို ရောင်းချခြင်း၊
- ဘောင်တက်ခြင်း၊
- အထွေထွေ ရောဂါများပျောက်ကင်းအောင် ဆေးဝါး မှိုင့် စားသုံးခြင်း၊
- အစားအစာများ စားသောက်ခြင်း၊
- ပေစာများ ရေးသားခြင်း၊
- ခိုးယူ လုယက်ခြင်း၊
- မြင်း စက်ဘီး အစီးသင်ခြင်း၊
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်း၊
- ကုန်ပစ္စည်းများ အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ရေချိုးခြင်း၊
- ယောကျ်ားဖြစ်စေ မိန်းမဖြစ်စေ မိမိအလိုသို့ သွေးဆောင်ခြင်း၊
- အချစ်နှင့် ပတ်သက်သော ကိစ္စအမျိုးမျိုးကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ၏ သဘာဝလှုပ်ရှားမှုများ ဆွဲဆောင်မှုများနှင့် သူတပါးကို ထိခိုက်နစ်နာစေမှုများကို နှိမ်နင်းပစ်ရမည်။
- **ကာမဆက်ဆံခြင်း........အစရှိသည်တို့ ဖြစ်ပေသည်။**

ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်ချိန်၌ အထက်ပါ လုပ်ငန်းကိစ္စများကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း ပြုသူသည် မုချ ကေန် အောင်မြင် ထမြောက်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ယာဘက် နှ ခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်ချိန်တွင် အစာအာဟာရ မှိဝဲ စားသုံးသူသည် တသက်တာကာလ ပတ်လုံး ဘယ်သော အခါမျှ အစာမကြေလေနာ ရောဂါမဖြစ်နိုင်ချေ။ အစာမကြေ ရောဂါနှင့် အစာအိမ်နှင့်ပတ်သက်သော အခြားရောဂါများ စွဲကပ်နေသော လူနာအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ ရောဂါဝေဒနာကို အမြေအမြစ်မှစ၍ ကုသပစ်ရန်အတွက် ဤနည်းဥပဒေသကို စွဲစွဲမြဲမြဲနှင့် တိတိကျကျ လိုက်နာကျင့်သုံးရမည်။

အစာ ကြူး၍ အီလယ်လယ်ဖြစ်ခါ အစာမကြေသော အရိပ်အရောင်များ ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ဝဲဘက်နံကိုတစောင်းဖိ၍ နှာရိုက်ခန့် လဲလျောင်း၍ ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်လာအောင် ပြုလုပ်ရမည်။

မိမိ၏ ဇနီးနှင့် သံဝါသပြုလျှင်၎င်း ဤကိစ္စ၌ ထူးခြားသော သာယာမှုကို ခံစားနိုင်ရန်အတွက် ၎င်း ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်သောအချိန်တွင် ပြုလုပ်ရမည်။

ထိုထိုးခြင်းလောင်းကစားခြင်း ကြွေအံပစ်ခြင်း သီချင်းဆိုခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်၍ သတ်ပုတ်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ရေး ချမ်းသာသုခ စသည်တို့ကို ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်ချိန်တွင် ပြုလုပ်လျှင် ကေန်မုချ လိုရာခရီးပေါက်ပေလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသတည်း။

သုသမ္ဗကာနုဒိဋ္ဌိ ရှုရှိုက်ချိန်၌ ပြုလုပ်ရမည့် အမှုကိစ္စများ

ထွက်သက် ဝင်သက်သည် နှာခေါင်းပေါက် နှစ်ဘက်စလုံးမှ တူညီသော အရှိန်ဖြင့် တပြိုင်တည်း ရှုရှိုက်နေချိန်တွင် စိတ်သည် လုံးဝငြိမ်သက် တည်ကြည်နေသည်။ မိမိ၏ကောင်းကျိုးကို လိုလားသူတိုင်းသည် ဤလိုအချိန်မျိုး၌ ဘုရားတရားအားထုတ်ခြင်း၊ ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ စီးဖြန်းခြင်း အမှုကိစ္စများကို ပြုလုပ်ရမည်။

နှာခေါင်းနှစ်ပေါက်စလုံးမှ ထွက်သက် ဝင်သက်အညီအမျှ ရှုရှိုက်နေချိန်၌ အထက်ဖော်ပြပါ ကိစ္စများကိုဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်သူသည် လိုရာခရီး ပေါက်ပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူ့ဘဝ အဖြစ်ဖြင့် မည်သည့် အဆင့်အတန်းနှင့် အခြေအနေတွင် ဆိုက်ရောက် နေစေကာမူ ဘုရားရှင်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အားထားရာ ကိုးကွယ်ရာ အဖြစ်ငှင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းကို လမ်းပြသော ဂရုဏာရှင်အဖြစ်ငှင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားတရားကို အခါခပ်သိမ်း သတိရှိနေရမည်။

အယုတ် အလတ် အမြတ်မရွေး ဤကမ္ဘာလောကအတွင်း ရှိနေကြသော လူသား အပေါင်းတို့၊ သင်တို့၏ နှာခေါင်း နှစ်ပေါက်စလုံးမှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှုရှိုက်သော အခါများ၌ ဘုရားတရားကို ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ကြကုန်လော့။

စိတ်တန်ခိုး

ထိုနည်းအတိုင်း "ကျင့်ကြံ အားထုတ်၍ ကျင့်သာ ရလာသောအခါ၌ သင်၏ ကိုယ်တွင်း၌ရှိသော မနော ဝိညာဉ်သည် အထက်ဝိညာဉ်နှင့် တိုက်ရိုက် အဆက်အသွယ်များ ပြုနိုင်ခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့ မနောဝိညာဉ်၏ တကယ့်အချက်အချာ ကျသောရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤတိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မှု လျှပ်ရှားနိုင်စွမ်းရှိသော တန်ခိုးနှင့် တီထွင်ဖန်တီးတတ်သော စိတ်တန်ခိုး ဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့်ဖြစ်လေသည်။

ဘဝဟူသည်မှာ အထက် ဝိညာဉ်လောကကို ယုံကြည်ခြင်း၏ အခြေခံဖြစ်သည်။ ဤယုံကြည်ချက်၏ ရည်မှန်းချက်မှာ မြင့်မြတ်သော ဘဝကို တက်လှမ်းရရှိရေးဖြစ်သည်။ ဘုရားတရားကို အာရုံပြုခြင်းနှင့် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ခြင်းတို့သည် ဝိညာဉ်လောကကို ယုံကြည်ခြင်း၏ ကနဦးအစ လုပ်ငန်းမျှသာဖြစ်သည်။ လူများက ဘဝမှာနေထိုင်သွားရမည့် နည်းလမ်းသည် အတ္တကိုပယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အနတ္တတရားကို လက်ကိုင်ပြုရန် ဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းပေါ်သို့ သင်ခြေချမိသည်နှင့် တပြိုင်နက် သင်၏ ပန်းတိုင်ဆိုအရောက် ချီတက်အားထုတ်ရာ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော တိုးတက်မှုများကို ကမ္ဘာပေါ်ရှိမည်သည့် တန်ခိုးအင်အားကမျှ တားဆီးနှောက်ယှက်ခြင်း ပြုနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။

ဤနည်းအားဖြင့် သင်သည် ဤလမ်းမကြီးအတိုင်းသင့်ကိုသင် စွန့်လွှတ်၍ မလျှော့သေးမီ သင့်ကိုသင် ဘာလဲဆိုသော အချက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သဘောပေါက်ထားရန် လိုသည်။

သင်သည်စဉ်းစားကြံစည်မှု သက်သက်မဟုတ်၊စိတ်တန်ခိုးသက်သက်လည်း မဟုတ်၊ စေတသိက် သက်သက်လည်းမဟုတ်၊ အာရုံတွေ့ လျှော်မှု သက်သက်လည်းမဟုတ်၊ ရမက်သက်သက်လည်းမဟုတ်။ ထို့အပြင်သည်း သင်သည် သွေးသက်သက်လည်းမဟုတ်။ အသားသက်သက်လည်းမဟုတ်။ အကြောအချဉ်သက်သက်လည်း မဟုတ်တုံသေး။ သင်သည် ဤအရာများ အားလုံး၌ရှိသည်။ သင်သည် ဤအရာများ အားလုံးတွင် ရှိသည်ဟု ဆိုသော်လည်း ဤအရာများ တခုစီတခုစီ၌ တသီးတခြားစီ တည်ရှိခြင်း ဘ းမဟုတ်၊ ဤအရာများ၏ အတွင်း၌ရင်း၊ အပြင်၌ရင်း တစုတည်းအဖြစ် ပေါင်းစည်းထားသော အသိတရား အဖြစ်သာ လူ့ဝ တည်ရှိခြင်းဖြစ်ပေသည်။ တနည်းဆိုသော် သင်သည် အလုံးစုံသော လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ အလိုရမက်များ၊ စေတသိက်များ၊ စိတ်ကူးများ၏ ပေါင်းစည်းမှုတရပ်ဖြစ်ပေသည်။

သင်၌အသည်းနှလုံးရှိသည်၊ စိတ်ရှိသည်။

သင်၌ အသိဉာဏ်ရှိသည်။

သင်သည် ဝိညာဉ် သက်သက်သာ မဟုတ်မူ၍ သင်သည် ဤအရာများ အားလုံး၌ ရှိကာ....။

ဤအရာများ အားလုံးသည် သင်၌ တည်ရှိနေသည်။

စွန့်လွှတ်နိုင်မှု

မိမိ၏ ဝိညာဉ်ကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော ခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ စိတ်၊ အသည်း နှလုံး၊ ဉာဏ်ပညာတို့ အပါအဝင်ဖြစ်သော ဝိညာဉ်တခုလုံးကို ဆေးကြောခြင်း ဖြစ်သည်။ မြင့်မြတ်၍ အတုလ အတုမရှိသော မြတ်စွာ ဘုရားကို ကြည်ညိုသဒ္ဓါပွါးသောစိတ်၊ ယုံကြည် အားထားသော စိတ်တို့ဖြင့်သင့်ကိုယ်သင်စွန့်လွှတ်ပါ၊ သင်၏ ပိုင်ဆိုင်မှု အားလုံးကိုလည်း စွန့်လွှတ်ပါလေ၊ သင်ပိုင်ဆိုင်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆသော အရာ အားလုံးကိုလည်း စွန့်လွှတ်ပါလေ။

သင့်ကိုယ်တခုလုံးကို ချွင်းချက်မရှိ စွန့်လွှတ်လော့

ဤသို့ စွန့်လွှတ်ခြင်းအားဖြင့် သင်သည် အဝိဇ္ဇာအမှောင် ကိုပယ်ခြင်းဖြစ်သည်။သင်၌ အနည်းငယ်သော မာန်မာနကိုလည်း ပယ်ခြင်းမည်ပေသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်အတိုင်း သင် ဖြစ်အောင်ကျင့်ကြံပါ။သင်၏လက်ရှိဘဝ ပြောင်းလဲဖြစ်ပြီးလျှင် ဘုရား၏အလိုတော်ကျဖြစ်သော ဘဝသစ်ကို ထူထောင်ပါလေ။

အို....အသင်လူသားတို့ သင်တို့ကား သေမျိုးများဖြစ်ကြ ကုန်သည်။ အတုလ အတုလံ မြတ်စွာဘုရားနှင့် ပရမတ္ထ သစ္စာ တရားကို မေ့လျော့သော အသိတရားကို ခံယူကြကုန်လော့။ ဤနည်းလမ်းသည်သာလျှင် လူ့ဘဝ၏ အမြင့်မားဆုံးနှင့်အမြင့် မြတ်ဆုံးသော၊ တာဝန် ကြေပွန်သော နည်းလမ်း ဖြစ်သည် တကား....။

ဤသည် တို့ကား သူသမ္မဏနဒီ ရှုရိုက်ချိန်တွင် သင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည့် ကိစ္စဖြစ်သည်။

သုသမ္ဘာနဒီ၏တန်ခိုး

အထက်တွင် ဖေါ်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သော ကောင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် မကောင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်များ သဘောပ ရှိသော လုပ်ငန်းကိစ္စမှန်သမျှကို သုသမ္ဘာနဒီရှုရိုက် ချိန်၌ မလုပ်ကိုင် မဆောင်ရွက်သင့်ချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသို့ အချိန်အခါမျိုးတွင် ဘုရားတရားကို ဆည်းကပ်အားထုတ်ခြင်းမှ တပါး အခြား လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှု မှန်သမျှသည် ပျက်စီးရမည်ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

သုသမ္ဘာနဒီ ရှုရိုက် ချိန်တွင် သင်သည် ရပ်ဝေးသို့ ခရီးစတင်ထွက်ခြင်းကိုလည်း မပြုသင့်ချေ။ သုသမ္ဘာနဒီ ရှုရိုက် ချိန်တွင် အခြားလုပ်ငန်းများကို ရပ်ဆိုင်းထားရန် သဘာဝ တရားက တားဆီးပိတ်ပင်သည်ဖြစ်၍ သဘာဝတရား၏ အလိုကို မနာယူဘဲ အရပ်တပါးသို့ သင်ခရီးထွက်ခဲ့သော် သင့် ခရီး၏ ရည်ရွယ်ချက်မအောင်မြင်ဘဲ ရှိတတ်ရုံသာမက လမ်းခရီးအတွင်း၌ပင် ဘေးအန္တရာယ်များ၊ အခက်အခဲများ၊ အနှောက်အယှက်များနှင့်ရင်ဆိုင်ရတတ်ပေသေးသည်။ ဤကဲ့သို့ မဆင်မခြင်ပြုလုပ်မိသည့်အတွက် အသက်ပင် ဆုံးရှုံးတတ်ပေသေးသည်။

နှာခေါင်း နှစ်ပေါက် စလုံးမှ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို တပြေးညီစွာရှုရိုက်နေချိန်တွင် ဘင်္ဂ ဘေးအပေါင်း ကျရောက်နိုင်သည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သေရေးရှင်ရေးတမျှ အရေးကြီးသော ကိစ္စများကိုဖြစ်စေ၊ ရောင်းဝယ်ရေး အရှုံးအမြတ် ကိစ္စများကို ဖြစ်စေ သင်၏ ဆောင်ရွက်ခဲ့ ဆောင်ရွက်ဆဲနှင့် ဆောင်ရွက်ရန် ကိစ္စများကိုဖြစ်စေ စဉ်းစားခြင်း၊ တိုင်ပင်ခြင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းကို မပြုထိုက်ချေ။

နှာခေါင်းပေါက် တခုမှတခုသို့ ပြောင်းလဲ၍ရှူရှိုက်နည်း

လိုအပ်သော အချိန်တွင် နှာခေါင်းပေါက် တခုမှတခုသို့ ပြောင်းလဲ၍ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်ရန် အတွက် သင်သည် ရှူရှိုက်ခြင်း မပြုသော နှာခေါင်းပေါက်ကို လက်ချောင်းများဖြင့်ပိတ်၍ ရှူရှိုက်နေသောနှာခေါင်းပေါက်မှ လေကောင်းလေသန့်များကို ရှူရှိုက်သွင်းရမည်။ ထိုနောက် ပိတ်ထားသော နှာခေါင်းပေါက်မှ လက်ချောင်းများကို ရုပ်သိမ်း၍ သင်ရှူရှိုက်နေသော နှာခေါင်းပေါက်ကိုပိတ်၍ စောစောက ရှူရှိုက်ခြင်း မပြုသော နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှိုက်ထုတ်ရမည်။

ဤပုံစံအတိုင်း သင်သည်အတန်ကြာအောင် ဆက်လက်၍ ပြုလုပ်သောအခါ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်မှုသည် အခြား နှာခေါင်းပေါက်သို့ ပြောင်းလဲသွားပေလိမ့်မည်။

ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်နေသောဘက်သို့ စောင်း၍ လဲလျောင်းနေလျှင်လည်း မျှားမကြာမီတွင် အခြားနှာခေါင်းပေါက်သည် ရှူရှိုက်လာမည်ဖြစ်သည်။

ထောပတ် စားသုံးခြင်းအားဖြင့် ဒေါနဒီ ရှူရှိုက်လာနိုင်ကြောင်း၊ ပျားရည် စားသုံးလျှင် ပင်္ဂလနဒီ ရှူရှိုက်လာနိုင်ကြောင်း။ချိုဆိမ့်သော အလုံးကြီးကြီး သလဲသီးကို စားသော် သုသမ္ဗဏနဒီ ရှူရှိုက်လာနိုင်ကြောင်းဖြင့် အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များက ယူဆကြသည်။

လူသားတို့ရှုရှိုက်သော ထွက်သက်ဝင်သက်ဆိုင်ရာဥပဒေသ

လသာသော ရက်များဖြစ်သည့် လဆန်း (၁)ရက်၊ (၂)ရက်၊ (၃)ရက်၊ (၇)ရက်၊ (၈)ရက်၊ (၉)ရက်၊ (၁၃)ရက်၊ (၁၄)ရက်နှင့် လပြည့်နေ့များတွင် ထွက်သက် ဝင်သက်သည် နေထွက်ချိန်၌ ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက် သို့မဟုတ် ဒေါ်နုဒီမှ စတင်၍ ရှုရှိုက်သည်။

ထိုနောက် တနာရီလျှင် တကြိမ်ကျ ရှုရှိုက်ရာ လမ်းကြောင်းကို နှာခေါင်းဘပေါက်မှအခြားတပေါက်သို့ ပြောင်းလဲသွားလေသည်။

ကျန်ရှိသောလဆန်းရက်များတွင်

လဆန်းပိုင်းကျန်ရက်များဖြစ်သော(၄)ရက်၊ (၅)ရက်၊ (၆)ရက်၊ (၁၀)ရက်၊ (၁၁)ရက် နှင့် (၁၂)ရက် နေ့များတွင် ထွက်သက် ဝင်သက်သည် နံနက် နေထွက်ချိန်၌ ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ စတင်၍ ရှုရှိုက်လေသည်။

ဤသို့ စတင် ရှုရှိုက်၍ တနာရီကြာတိုင်း နှာခေါင်းပေါက်ခြင်း ပြောင်းလဲ၍ ရှုရှိုက်လေသည်။

ဤနည်းအားဖြင့် ထွက်သက်ဝင်သက်သည် တနာရီလျှင် တကြိမ်ကျ နှာခေါင်းပေါက် တခုမှ တခုသို့ ပြောင်း၍ရှုရှိုက်ကြောင်းကို တွေ့ရပေသည်။

လဆုတ်ပိုင်းရက်များ

လမိုက်သောလဆုတ်ပိုင်း ရက်များတွင်အထက်ကဖော်ပြခဲ့သော ဥပဒေသနှင့် ပြောင်းပြန် ရှူရှိုက်သည်။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း လဆုတ်ပိုင်း ကျန်ရက်များတွင် နံနက်နေထွက်ချိန်၌ ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ စတင် ရှူရှိုက်ခါ ဆနာရီကြာတိုင်း နှာခေါင်းပေါက်ချင်း ပြောင်းလဲ၍ ရှူရှိုက်သွားလေသည်။

ဝေဒနာတခုခုစွဲကပ်လာချိန်တွင်မူ

အခမိ၍ နှာစေးချောင်းဆိုးနေသူ၌ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်မှုသည် အထက်ဖော်ပြပါဥပဒေသ၏ ပြောင်းပြန်ဖြစ်လေသည်။

အထက်က ပြဆိုခဲ့သော ထွက်သက် ဝင်သက် ဆိုင်ရာ ဥပဒေသနှင့်ဆန့်ကျင်၍ ရှူရှိုက်ခြင်းသည် ရောဂါဝေဒနာ တစုံတရာ ဖိစီးခြင်း၏ အထိန်းအမှတ် ဖြစ်သည်။ လူကိုယ်ခန္ဓာတွင် မကောင်းဆိုးဝါး ဖမ်းစားခြင်း၏ အမှတ်သညာလမ်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤအချက်တို့ကို သင်၏ စိတ်တန်ခိုး လေ့ကျင့် နေချိန်တွင် ကိုယ်တွေ့သိရှိလာပေလိမ့်မည်။

သင်သည် ဖော်ပြခဲ့သော နည်းလမ်းများ အတိုင်း တသွေမတိမ်း လေ့ကျင့်လာသူဖြစ်ပါမူ သင် ဘယ်အဆင့်သို့ ရောက်နေပြီကို သင်ကိုယ်တိုင် သိရှိလာပေလိမ့်မည်။

ရှေ့သို့တဆင့်တက်ကြပါဦးစို့။

သင်ဇော် စိတ်တန်ခိုးကို

ဤသို့ အသုံးချလော့

လိင်အင်္ဂါဆန္ဒ ပြည့်ဝအောင် လုပ်နည်း

ဤရုပ်ထုအမျှကြီးတွင် မိုးတင်း နေ ထိုင် ကြကုန်သော ပုပ္ပုရှရှ လူ အ ပေါင်း တို့ ၏ လိင်အင်္ဂါဆန္ဒများ တ ယောက် တ မျိုး စီ ရှိ တတ် သည် မှာ ဓမ္မတာ ဖြစ်သည်။

ပြင်းပြသော အာသာဆန္ဒ တခုကို ပြည့်ဝစေရန် အတွက် ကျား-မ မရွေး လူတိုင်းသည် နံနက်အိပ်ရာမှ ထလျှင်ထချင်း ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက် သော ဘက်က လက်ဖြင့် မိမိ၏ ပါးစပ်ကို ပွတ်သပ်ပေးရမည်။

အလွန်တရာ လွယ်ကူ၍ ဘာမျှ မဆန်းကြယ်သော ဤအပြုအမူတွင် လူပုဂ္ဂိုလ် တဦးတယောက်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော အာသာဆန္ဒကို တမုဟုတ်ချင်း ပြည့်ဝစေနိုင်သည့် တန်ခိုး ရှိပေသည်။

တနင်္ဂနွေနေ့တာအတွက် ဟောကိန်းထုတ်နည်း

နံနက် နေထွက်ချိန်၌ သင်၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် မည်သည့် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေကြောင်းကို ဂရုတစိုက် စစ်ဆေး ကြည့်ပါ။ သင်၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် အထက် ဖေါ်ပြပါဥပဒေသနှင့်အညီ ရှူရှိုက်သည်ရှိသော် သင်သည် ထို တနေ့တာအတွက် အစဗအရာရာ၌ အဆင်ပြေလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင်၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် အထက်ပါ ဥပဒေသကို ဆန့်ကျင်လျက် မရှူရှိုက်သင့်သော နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေလျှင် ထိုသို့ရှူရှိုက်ခြင်းသည် စိတ်ဒုက္ခ ရောက်ခြင်း ရွေ့ငွေ အကိုးတန် ပစ္စည်း ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အကြံအစည်နှင့် လိုအင် ဆန္ဒများ ပြက်ပြားခြင်း အစရှိသော ဆုံးရှုံးမှုများ၏ အနိဋ္ဌာရုံ အထိမ်းအမှတ် ဖြစ်လေသည်။

ထွက်သက်ဝင်သက်သည် တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပ တေးနှင့် သောကြာနေ့များတွင် ဝဲဘက် နှာခေါင်း ပေါက်မှ စတင်ရှူရှိုက်၍ အင်္ဂါ စနေနှင့် တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ စတင်ရှူရှိုက်သော် သင်သည် လုပ်ငန်းကိစ္စ အဝဝ တွင်အောင်မြင်မည်။ သင်သည် ချမ်းသာသုခ အပေါင်း နှင့်ပြည့်စုံမည်။ သာယာ၍ ငြိမ်းချမ်းသော အရသာကို အပြည့် အဝခံစားရမည်ဖြစ်ကြောင်းဖြင့် လက်တွေ့ အတွေ့အကြုံ များက အခိုင်အမာ အထောက်အထား ပြုချက်များ ရှိသည်။

သို့ရာတွင် အထက်က ဖေါ်ပြခဲ့သော နေ့ များ တွင် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို စတင်၍ ရှူရှိုက်သင့်သောနှာခေါင်းပေါက် က ရှူရှိုက်ခြင်းမပြုလျှင် ထို ရှူရှိုက်မှုသည် မကောင်းသော အတိတ်နိမိတ်ဖြစ်လေသည်။

၁၅ ရက်အတွက် အဆိုးအကောင်းကို ကြိုတင်ဟောကိန်းထုတ်နည်း

လဆန်း (၁) ရက်နေ့နံက် မိုးသောက်၍ အိပ်ရာမှထချိန်၌ သင်၏ ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်လျှင် သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ၁၅ ရက်အတွင်း အနာရောဂါများ မစွဲကပ်နိုင်ကြောင်း သင်သိရမည်။

ထိုအချိန်၌ အကယ်၍ သင်၌ သူရိယနဒီ,ခေါ် ပင်္ဂလနဒီခေါ် (နေ) ယာဘက်နှာခေါင်းဖြင့် စတင်ရှူရှိုက်နေလျှင် သင်၏ ကျန်းမာရေးကို မည်မျှပင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက် စေကာမူ သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ အပူဓါတ် (တေဇောဓါတ်) လွန်ကဲနေမည် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရောဂါဝေဒနာတမျိုးမျိုး စွဲကပ်ရန် အလားအလာအပြည့်အဝရှိနေကြောင်းကိုဖေါ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

သင်သည် လဆုတ် (၁) ရက်နေ့နံက် အိပ်ရာထချိန်တွင် သင်၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် မည်သည့် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေသည်ကို စူးစမ်းရမည်။ အကယ်၍ ထိုအချိန်တွင် သင်၏ ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေလျှင် သင်သည် ထိုလမိုက် ၁၅ ရက်အတွက် ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာစလုံး သုခချမ်းသာ ပြည့်ဝပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် ထိုအချိန်၌ အကယ်၍ သင်၏ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်နေလျှင် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ၌ လွန်ကဲနေသောအအေးဓါတ်ကြောင့်သင်၌ရောဂါအမျိုးမျိုး စွဲကပ်နိုင်သည်။

အကာအကွယ်လုပ်နည်း

သို့ဖြစ်၍ သင်၌ ကျရောက်အံ့သော ရောဂါဝေဒနာ အမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်ရန်အတွက် လဆန်း (၁) ရက်နေ့ တွင် ဝဲဘက်နှာခေါင်း ပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်လာအောင် ပြုပြင်စီမံပေးရမည်။

သင်သည် ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်အတွင်းသို့ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ဂွမ်းများဖြင့် ပိတ်ဆို့ပေးခြင်းဖြင့် ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်လာလိမ့်မည် ဖြစ်သည်

ဤနည်းအတိုင်း လဆုတ် (၁) ရက်နေ့တွင် ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်လာစေရန်အတွက် ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက် အတွင်းသို့ ဂွမ်းများဖြင့် ပိတ်ဆို့ပေးရမည်။ ဤသို့လဆန်း (၁)ရက်နှင့် လဆုတ်(၁) ရက်နေ့များတွင် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို နည်းမှန်လမ်းမှန်အတိုင်း ဖြစ်အောင် ပြုပြင်စီမံပေးခြင်းအားဖြင့် ကျန် ၁၅ ရက်အတွက် ရောဂါဝေဒနာ ကင်းဝေးသွားပေမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤဥပဒေကို သာမန်မျှ လိုက်နာကျင့်သုံးရုံမျှဖြင့် လူတို့၌ ဒိဋ္ဌမျက်မှောက်တွေ့ကြုံရမည် ဖြစ်သော အံ့ဩစရာ ကောင်းသည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများက သက်သေခံပေလိမ့်မည် ဖြစ်သတည်း။

အရေးကြီးသော
သဘာဝ၏ အခြား အခြင်းအရာများ

အကယ်၍ လဆန်း(၂)ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက် သင် အိပ်ယာထချိန်၌ ထွက်သက် ဝင်သက်သည် ဝဲဘက်နှာခေါင်း ပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေလျှင် သင်၌ အဘိုးများစွာ ထိုက်တန် သော ဥစ္စာပစ္စည်းများ ဝင်လိမ့်မည်။

နောက်တနေ့ တနင်္လာ နေ့တွင်လည်း အလားတူပင် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေလျှင် သင်သည် လ,သာ သော ထို(၁၅)ရက်ဘာ ကာလပတ်လုံး သင်သည် ငြိမ်းချမ်း၍ သာယာပျော်ရွှင်မည်။

လက်ဆောင်ကမ်းခြင်း မရှိဆင်းရဲသူများကို စွန့်ကြဲခြင်း ကိစ္စများကို ဝင်သက်ကို ရှူသွင်းနေစဉ်၌ စဉ်းစားခြင်းဆောင် ရွက်ခြင်း ပြုသင့်သည်။

ဝင်သက်ကို ရှူသွင်းနေစဉ် အချိန်၌ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲ ခြင်းသည် ရိုးရိုးပေးကမ်းခြင်းထက် အဆပေါင်းရာထောင်မက အကျိုးကျေးဇူး ရှိသည်။

အကျိုး သက်ရောက်မှုမှာလည်း ကောင်း သော အကျိုး သက်ရောက်မှု ဖြစ်တတ်သည်ဟု အိန္ဒိယ ယောဂီများက တညီ တညွတ်တည်း ယူဆကြလေသည်။

မိမိ၏ ထိုက်သင့်သော လိုအင် ဆန္ဒများ ပြည့်ဝ စေရန် အတွက် နံနက်စောစော အိပ်ယာထချိန်၌ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်နေသောဘက်ကလက်ဝါးဖြင့်မိမိပါးစပ်ကို ပွတ်သပ်ပေး သော အလေ့အကျင့်ဖြစ်လာအောင် ဂရုတစိုက် ပြုလုပ်ပါလေ။

အကာအကွယ်

လုပ်နည်းများ

အလုပ်ကံစ္စ စတင်လုပ်ကိုင်နည်း

အေးအန္တရာယ်များ နစ်နာဆုံးရှုံးမှုနှင့် အခြားကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှုများ မဖြစ်ပေါ်စေရန် ကာကွယ်နည်း။

ကောင်းသော အလုပ် ကိစ္စများကို ဖြစ်စေ မကောင်းသောအမှုကိစ္စများကို ဖြစ်စေ စတင်၍ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရာ၌ ၎င်းအချိန်တွင် ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက် နေ သော ဘက်က ကိုယ်ခန္ဓာခြမ်းကို ရှူရှိုက်ခြင်းမပြုသောဘက်က လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်၍ ရှူရှိုက်နေသောဘက် ခြေကို ရှေ့သို့တလှမ်း ထုတ်ခါ ထိုအချိန်တွင် အကယ်၍ ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေလျှင် မြေကြီးကို ထိုဆန့်ထုတ်ထားသော ခြေဖြင့် လေးကြိမ်တိတိ ပေါက်ရမည်။

သို့ရာတွင် ထိုအချိန်၌ အကယ်၍ ယာဘက်နှာခေါင်း ပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေသော် မြေကြီးကို ငါးကြိမ်တိတိပေါက်ရမည်။

အလုပ်ကိစ္စအားလုံးတွင် ထူးထူးခြားခြား အောင်မြင်လိုသူတိုင်းသည် အထက်ပါ နည်းအတိုင်း ရိုးသားစွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်၍ အလုပ်ကိစ္စများကို စတင်လုပ်ကိုင်ရမည်။ဤနည်းအတိုင်း လိုက်နာသူသည် ငြိမ်းချမ်းရေး၏ အရသာကို အပြည့်အဝခံစားရပေမည်။၎င်းပုဂ္ဂိုလ်၌ ကံဆိုးမိုးမှောင်မကျရောက်နိုင်ချေ။ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိတို့လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်သောကိစ္စမှန်သမျှတွင် အောင်မြင်ထမြောက်ရမည်သာတည်း။

ရပ်ဝေးသို့ ခရီးထွက်လိုလျှင်

ရပ်ဝေးဒေသများသို့ ခရီးထွက်ရာ၌ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်သောအချိန်နှင့်ကိုက်၍သာ ခရီးကို စတင်၍ ထွက်သင့်သည်။

သို့သော် ရပ်နီးချုပ်စပ် အရပ်များသို့ ခရီးထွက်ရာ၌မူ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေချိန်၌ ခရီးထွက်ခြင်းသည် ကောင်းသော ခရီး ထွက် ခြင်းဖြစ်သည်။

မြင်းကုန်းပေါ် တက်သော အခါ၌ဖြစ်စေ ယာဉ်အမျိုးမျိုးပေါ်သို့ တက်သောအခါ၌ဖြစ်စေ သင်သည် ရှေးဦးစွာ ဝင်သက်ကို ရှူသွင်း၍ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်နေသောဘက်က ခြေဖြင့် လှမ်းတက်ရမည်။ ဤအတိုင်း ပြုလုပ်သူတိုင်း အဖို့ အံ့သြဘွယ်ကောင်းသော အောင်မြင်မှုများ ရရှိတတ်သည်။

စန္ဒာနဒီ သို့မဟုတ် ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်နေချိန်တွင် အရှေ့နှင့် မြောက်အရပ်များသို့ မီးရထားစီး၍ ခရီး မထွက် သင့်။ ထိုနည်းတူစွာ သူရိယနဒီ သို့မဟုတ်ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှထွက်သက်ဝင်သက်ရှူရှိုက်နေချိန်တွင် အနောက်နှင့် တောင်အရပ်များသို့ မီးရထားစီး၍ ခရီးမထွက်ရ။

သုသမ္ဘာနဒီ ရှူရှိုက်နေချိန် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းနှစ်ပေါက်စလုံးမှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်နေချိန်တွင် မည်သည့် အရပ်တပါးမှ ခရီးထွက်ခြင်း မပြုရ။

ရှုရှိုက်နည်းဖြင့်
အောင်မြင်မှုနည်းဥပဒေ

အလုပ်ကိစ္စဆောင်ရွက်ရာတွင် အောင်မြင်ကြောင်းဥပဒေများ

ဒေါနဒီလက်ဝဲဘက်မှ ရှုရှိုက်ချိန်၌ လုပ်ဆောင်သင့် လုပ်ဆောင်ထိုက်သော အလုပ်ကိစ္စများကို တနင်္လာ ဗုဒ္ဓဟူး ကြာသပတေး နှင့် သောကြာနေ့များတွင် ဝဲဘက် နှာခေါင်း ပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက်ရှုရှိုက်နေချိန်၌ ပြုလုပ်သင့်သည်။

လပြည့်နေ့၌ ကုန်ဆုံးသောလဆန်းပိုင်း ၁၅-ရက်အတွင်း လက်ဝဲဘက်မှ ရှုရှိုက်ခြင်းသည် အဓိကအားဖြင့် အောင်မြင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်၊ ပင်္ဂလနဒီ လကျ်ာဘက်မှ ရှုရှိုက်ချိန်တွင် ပြုလုပ်ထိုက်သော ကိစ္စမှန်သမျှကို တနင်္ဂနွေ အင်္ဂါနှင့် စနေနေ့များတွင် ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှုရှိုက်နေချိန်၌ ပြုလုပ်သင့်သည်။

လ ကွယ်နေ့၌ ကုန်ဆုံးသော လဆုတ်ပိုင်း ၁၅-ရက် အတွင်း လုပ်ကိုင်သော အလုပ်ကိစ္စများအောင်မြင်ရာ အောင်မြင် ကြောင်းအတွက် သူရိယနဒီ လကျ်ာဘက်ဖြင့် ရှုရှိုက်ခြင်းသည် များစွာ အကျိုးပြုသည်။

နံနက် အိပ်ယာထချိန်နှင့် မွန်းတည့်ချိန်တို့တွင် လက်ဝဲ ဘက်ဖြင့် ရှုရှိုက်နေခါ ညနေပိုင်းတွင် ပင်္ဂလနဒီ လကျ်ာဘက် မှ ရှုရှိုက်လျှင် လုပ်ငန်းကိစ္စအားလုံးအောင်မြင်ရှိကောင်းကျိုး ဖြစ်ထွန်းမည်ဟု သဘာဝတရား၏ နည်းဥပဒေသကဆိုသည်။

ထွက်သက်ဝင်သက်သည် အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေ များ၏ ပြောင်းပြန် ရှုရှိုက်နေလျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှု သည်လည်း ပြောင်းပြန်ပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုလျှင် နံနက်နှင့် မွန်းတည့်ချိန်များ၌ ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်၍ ညနေပိုင်းတွင် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်သည်ရှိသော် သင်၏ လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းတွင် အရေးနိမ့်ပြီး လျှင် ကံဆိုး မိုးမှောင်ကျရောက် လိမ့်မည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို နံနက်နေထွက်ချိန်၌ ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်ခါ နေဝင်ချိန်၌ ဝဲဘက်နှာခေါင်း ပေါက်မှ ရှူရှိုက်ခြင်းသည် ၁၅ ရက် တိတိ အပြောင်းအလဲ မရှိ တသမတ်တည်းဆက်လက်၍ ဖြစ်ပေါ်လျှင် ထိုသူသည်မုချ မသေ့ ရောဂါဝေဒနာ ဖိစီးခြင်းခံရမည်ဖြစ်သည်။

ဤပုံစံအတိုင်း ၁၅ ရက်နှစ်ပါတ်တိတိ ဤနည်းအတိုင်း တသမတ်တည်း ရှူရှိုက်နေလျှင် သင်၏ လိုအင် ဆန္ဒအားလုံး အောင်မြင် ထမြောက်မည်မဟုတ်ဟု ဆိုသည်။

သေစေမည့်နိမိတ်

အကယ်၍ ဤပုံစံအတိုင်း ၁၅ ရက်သုံးပတ်တိတိ ကြာအောင် တသမတ်တည်း ရှူရှိုက်သည်ရှိသော် သေစေနိုင်သော တေးအန္တရာယ်တခုခု ကျရောက်တော့မည့် အကြောင်းကြိုတင် နိမိတ်ဖတ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အထူးလုပ်ဆောင်ချက်များအတွက်
အောင်မြင်ကြောင်းများ

လူတို့ကို နှုတ်ပေးသည့် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ကိန်းအောင်းနေသော ၃ အဆိပ်အတောက် များကို ဖြေရာ၌ ဒေါနဒီကို အသုံးပြုရမည်။ သို့ဖြစ်၍ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေချိန်၌ အဆိပ်အတောက် ဖြေရေးကိစ္စကို စတင်ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ဤနဒီ ရှူရှိုက်နေချိန်တွင် ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ ဘုရား-တရားအားထုတ်ခြင်း ကိစ္စများကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အလားတူပင် ပင်္ဂလနဒီ (လကျာဘက်ဖြင့် ရှူခြင်း) ကို အစား အစာစားခြင်း၊ သေရည် သေရက် သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း၊ ချစ်ပွဲဝင်ခြင်း အစရှိသော လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အသုံးပြုရမည်။

သုသမ္ဗဏနဒီမှု သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းအတွက် ဘုရား-တရား အားထုတ်ခြင်း ကိစ္စများအတွက်သာ အသုံးပြုရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်းဟူရာ၌ ထားရသော ကိုယ်အနေအထားအမျိုးမျိုးကို အကြောင်းပြု၍ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်ရာ၌ ကွာခြားမှု ရှိကြောင်းကို ဤစာအုပ်တွင် ပြဆိုခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်သော နည်းနိသျများအတိုင်း သာမာန်အားဖြင့် လေ့ကျင့်သူသည် အံ့သြစရာကောင်းသော ထူးခြားသည့် အကျိုးများခံစားရမည်ဖြစ်၍ ဤနည်းနိသျများကို တသမတ်တည်း ရေရှည် ကျင့်ကြံအားထုတ်သွားလျှင် အတိုင်းအဆမရှိသော သာယာပျော်ရွှင်မှုကို မုချခံစားရပါမည်။

မိမိ၏အလိုဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာသော အချိန်၌ သားဖွားစေနိုင်သောနည်းဥပဒေသများ

သားယောကျ်ားကလေး ဖွားမြင်လာစေရန် အတွက် မိမိ၌ ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ပင်္ဂလနဒီ့နှင့် ဧဒါနဒီ့ နှစ်ရပ်စလုံးကို တပြိုင်တည်းပေါင်းစပ်၍ အသုံးပြုရမည်။

မယားဖြစ်သူက ရာသီပန်းပွင့်ပြီး၍ ငါးရက်မြောက်သော နေ့တွင် ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်နေချိန် လင်ယောကျ်ား၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေချိန်၌ လင်မယား နှစ်ဦးစလုံးက သားယောကျ်ားလေး မွေးဖွားလာစေလိုသည့် ပြင်းပြသော အာသာဆန္ဒဖြင့် သံဝါသပြုရမည်။

ဤသဘောအရ လင်နှင့်မယား နှစ်ဦးစလုံး၏ စိတ်၌ခိုင်မာသော အဓိဋ္ဌာန်ရှိရမည် ဆိုသောအချက်သည် မရှိမဖြစ်သော အချက်ဖြစ်သည်။ သံဝါသ စတင်ပြုလုပ်ချိန်တွင် ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်နေသော်လည်း [illegible]ုံးချိန်၌ ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ပြောင်းလဲ ရှူရှိုက် [illegible]လျှင် ပဋိသန္ဓေ တည်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

လင်နှင့် မယား သံဝါသ ပြုနေချိန်တွင် သုသမ္ဘနဒီ့ ([illegible]ပ်ဖက်ပြိုင်ရှူခြင်း) သည် စက္ကန့် အနည်းငယ်မျှ ရှူရှိုက်ခြင်း ပြုလျှင် မယားဖြစ်သူ၌ ပဋိသန္ဓေတည်မည်ဖြစ်သော်လည်း ဝင်းသန္ဓေမှပေါက်ဖွားလာသော ကလေးသည်။ ကြုံလှီမည်။ သေးသေးသွယ်သွယ်ရှိမည်။ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများပင် ချို့ယွင်းနေပေလိမ့်မည်။

အမြုံများ သားမွေးလာမည့်

သဘာဝ နည်းဥပဒေ

အမျိုးသမီး၌ ရာသီပန်း ပွင့်ပြီးနောက် (၁၅) ရက်အတွင်း လင်ယောကျ်ားဖြစ်သူက သူ၌ ထွက်သက်ဝင်သက်သည့် ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ အရှိန်ပြင်းစွာ ရှူရှိုက်နေချိန်နှင့် မယားဖြစ်သူကသည်း ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ (ပြင်ထန်သော အဟုန်ဖြင့်) ရှူရှိုက်နေချိန်မျိုး၌ သံဝါသပြုသည်ရှိသော် မြုံနေသော မယားပင် ဖြစ်လင့်ကစား ပဋိသန္ဓေမုချတည်ပေလိမ့်မည်။

ဤနည်းအတိုင်း သံဝါသပြုရာ၌ လိုအပ်သောနှာခေါင်းပေါက် အသီးသီးမှ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက် နေစေရန်အတွက် စောစောပိုင်းက ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သော နှာခေါင်းပေါက်ချင်း ပြောင်းလဲရှူရှိုက်နည်းကို သုံးပါလေ။

သာယာသော အိမ်ထောင်ရေး

နယ်မြေဒေသအမျိုးမျိုးမှ အသက်အရွယ်အားဖြင့်လည်း အစားစား ရှိသော ထွက်သက်ဝင်သက် သိပ္ပံ ပညာရှင်များက လင်နှင့်မယားတို့သည် အိပ်ရာထဲ၌ အတူလဲလျောင်း၍ ချစ်တင်းနှောခြင်း သာယာနာပျော်ဘွယ်သော စကားများ ပြောဆိုကြလျက် လင်ဖြစ်သူက လက်ျာဘက်ဖြင့်ရှူရှိုက်၍ မယားဖြစ်သူက လက်ဝဲဘက်လက်ဖြင့် ရှူရှိုက်ချိန်တွင် သံဝါသပြုလျှင် တဦးအပေါ်တဦး၊ ပို၍ စုံမက်လာမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ တဦးအပေါ်တဦးလည်း အကြင်နာတရားပိုလာမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ဤနည်းနာနိသျှကို တသွေမတိမ်း လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် စုံမက်မှုနှင့် ကြင်နာမှုများသည် တနေ့ထက် တနေ့ ပို၍ ခိုင်မာလာမည် ဖြစ်၍ အလွန်စိတ်ထန်သော မယားများသည်ပင်လျှင် လင့် အလိုကျ အောက်ကျို့လာလိမ့်မည် ဟူ၍ တညီတညွတ်ထည်း ထင်မြင်ယူဆကြသည်။

အရှေ့တိုင်း ကဝိကြီးများနှင့်သုခမိန်ကြီးများသည် ရှေးအထက် ကာရီကတည်းက ဤသဘာဝတရား၏ အခြင်းအရာများသည် မှန်ကန်သည်ဆိုသည့်အချက်ကို ထောက်ခံခဲ့ရုံသာမက အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်းက ၎င်းတို့၏ အကျိုးစီးပွား အလို့ငှာ ဤဉပဒေသများကို တိတိကျကျ လိုက်နာသင့်ကြောင်းဖြင့် အားပေးခဲ့ကြပေသည်။

မယားလက်ဝဲ၊ လင်လက်ျာ

အာရိယန် လူမျိုးများသည် အိပ်ရာဝင်သော အခါ မယားကို လင်၏ လက်ဝဲဘက်ကထား၍ အိပ်လေ့အိပ်ထရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အာရိယန်လူမျိုး လင်နှင့်မယားတို့သည် အိပ်ရာထဲ၌ မျက်နှာချင်းဆိုင် လဲလျောင်းသောအခါ၌ လင်သည် ဝဲဘက် နံစောင်းပေါ်တွင် လဲလျောင်းရသည်ဖြစ်၍ ထွက်သက် ဝင်သက်သည်အလိုအလျောက်ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက် နေလိမ့်မည်။ မယားဖြစ်သူကလည်း လင်ဖြစ်သူဘက် မျက်နှာ လှည့်၍ ယာဘက်နံစောင်းပေါ် လှဲလျောင်းရမည်ဖြစ်၍ ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်စေလိမ့် မည်ဖြစ်သည်။

ဤနည်းအားဖြင့် လင်နှင့်မယားတို့တွင် လိုအပ်သော နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက်ရှူရှိုက်နေသည့် အခြေ အနေသည် သူတို့၏ လဲလျောင်းပုံအခနအထားကြောင့် အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။

အလိုရှိသော ရှူရှိုက်မှုသည် အလိုအလျောက်ဖြစ်ပေါ် လာသောကြောင့် တဦးအပေါ်တဦးကထားရှိသော ချစ်ခြင်း မေတ္တာသည် တနေ့ထက် တနေ့ ဒီရေအလား တိုးတက်လာပြီး ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးထူးလာလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

အိမ်ထောင်ရေး၏ သာယာချမ်းမြေ့မှုကို မပျက်ပြယ် စေလိုသော အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်းသည် အထက် ဖော်ပြပါ နည်းဥပဒေသများကို လိုက်နာကြရမည်။

ရှုသက်ပန်

ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်သည် လင်နှင့်မယားတို့၏ အထက်က ဖေါ်ပြသည့် ရှုရှိုက်ခြင်းမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် တဦးအပေါ် တဦးက ချစ်ခင် စုံမက်လာသည်မှာ သဘာဝ၏ အလိုကြောင့် ဖြစ်သည်။

လင်နှင့်မယားတို့၏ အထက်ကနည်းအတိုင်း ထွက်သက် ဝင်သက် ရှုရှိုက်လာသော အခါတွင် ထိုရှုရှိုက်မှုသည် စိတ်နှင့် သက်ဆိုင်ရာသည် ဖြစ်သောကြောင့် ဤလိုအချိန်မျိုးတွင် သံဝါသပြုသည်ရှိသော် သံမှိုနှက်ဘိသကဲ့သို့ စိတ်၌ အစွဲကြီး စွဲသမ်းစေသည်။

ဆန့်ကျင်ဘက်သူများအပေါ်တွင် အောင်မြင်ကြောင်းနည်း

ဒေါသဖြစ်နေသူ တဦးနှင့် သင် တွေ့ ဆုံ ရန် အကြောင်း ပေါ်ပေါက်လာသော် သင်သည် ထက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုရိုက်ခြင်းမပြုသောဘက်က သင်၏ ခြေကို စတင်လှမ်း၍ ဒေါသဖြစ်နေသူထံသို့ သွားရမည်။

ထိုဒေါသဖြစ်နေသူထံ သင်ရောက်လျှင် သင်၏ ရှုရိုက်ခြင်းမပြုသော ဘက်၌ ဒေါသဖြစ်နေသူကို ထား၍ စကားစတင်ပြောရမည်။

ဤနည်းအားဖြင့် ဒေါသဖြစ်နေသူသည် အမျက်ဒေါသများ ပြေပျောက်သွားပြီးလျှင် သင် အလိုရှိသမျှ ကို ထိုသူက လိုက်လျောလာလိမ့်မည်။

သုန္ဒရနဒီဖြင့် အောင်မြင်ကြောင်း

သုန္ဒရနဒီ တနည်းဆိုသော် ရှုရှိုက်ခြင်း မပြုသော နှာခေါင်းပေါက် ဟူသည်မှာ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုရှိုက်ခြင်း မပြုသော နှာခေါင်းပေါက် သို့မဟုတ် အချိန်ပြောင်းပြောင်းသော ရှုရှိုက်ခြင်းပြုသော နှာခေါင်းပေါက် ဖြစ်သည်။

ရန်သူဖြစ်စေ၊ ဓါးပြဖြစ်စေ၊ သူခိုးသူဝှက်ဖြစ်စေ၊ လက်နက်ကိုင်ဆောင်ထားသူဖြစ်စေ၊အမျက်ဒေါသထွက်နေသူဖြစ်စေ အစရှိသောပုဂ္ဂိုလ်များကို သုန္ဒရနဒီဘက် တနည်းဆိုသော် သင်၏ ရှုရှိုက်ခြင်းမပြုသောဘက်တွင် ရှိနေစေရမည်။ ဤအတိုင်းဆိုလျှင် ၎င်းတို့က သင့်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

သင်၏ ရန်သူအပေါ် အနိုင်ယူရန်အတွက် ဖြစ်စေ၊ သူယုတ်မာ မစွေရစိတ်ရှိသူ ဥပါဒ်ပေးတတ်သူ သူခိုးသူဝှက် အစရှိသူများနှင့် ရင်ဆိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်စေ၊ အမျက်ဒေါသထွက်နေသော သင်၏အထက်အရာရှိ အရာခံများနှင့် ဆက်ဆံရာ၌ ဖြစ်စေ၊ သင်သည် အထက်က ဖေါ်ပြထားသော အနေအထားအတိုင်း ၎င်းတို့ကိုနေစေ၍ သင်၏လက်စားချေခြင်း သို့မဟုတ်၊ရန်ငြိုးမပြေစေခြင်း ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ပါလေ၊ မုချအောင်မြင်ရမည်။

ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားသော သင်၏ ရန်သူ အပေါ် ဖြစ်စေ၊ အငြင်းအခုံဖြစ်သော အခြားလူများအပေါ်ဖြစ်စေ၊ သင်အနိုင်ရရန်အတွက် သင်သည် သင်၏ ရှုရှိုက်ခြင်း မပြုသော ဘက်ခပ်ကျကျသင်၏ ရှေ့မှောက်၌ ၎င်းတို့ရှိနေစေမည့်အနေအထား အတိုင်းနေရာယူရမည်။ထိုအခါသင်၏ ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်မည် ဖြစ်၍ သင်ပင်အနိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။

တရားရုံးများတွင် သင်၏ရန်သူများနှင့် တရားဆိုင်စရာကိစ္စပေါ်ပေါက်လာသော် သင်သည် တရားရုံးသို့ အသွားတွင် သင်၏ ရှုရိုက်ခြင်း မပြုသောဘက်က ခြေကို စတင်လှမ်း၍ သွားရမည်။ တရားရုံးတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်လျှင် အထက်ဖော်ပြပါ အနေအထားအတိုင်း နေရာယူရမည်။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် သဘောမျိုး သက်ဝင်သောကိစ္စတိုင်းတွင် သင်၏ရန်သူကို သင်၏ ရှုရိုက်ခြင်း ပြုနေသောနှာခေါင်းပေါက်ဘက်က နေရာတွင် မရှိစေရ။ အကယ်၍ သင်၏ရန်သူများကို သင်၏ ရှုရိုက်နေသောဘက်က နေရာတွင်ရှိနေစေပါက သင့်အပေါ် ကံဆိုးမိုးမှောင် ကျရောက်လိမ့်မည်။ သင့်ဘက်က ဘယ်နည်းနှင့်မျှ အောင်မြင်မှု ရရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

ဏာဓိကော်နည်းဖြင့်

အနာဂတ်ကို

ကြိုတင်ဟောနိုင်ပြီ

အနာဂတ်ကို
ကြိုတင်ဟောနိုင်စွမ်း

အရေး လည်း အလွန် ကြီး၍ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်
အလွန်ဝင်စားစရာ ကောင်းသော အကြောင်း
အရာသို့ ယခု ကျွန်ုပ်တို့ ရောက်ရှိလာပေပြီ။ ဤ
အကြောင်းအရာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တတ်ကျွမ်း
လာလျှင် သင်သည် သင်၏ အနာဂါတ်ကိုရင်း
အခြားသူများ၏အနာဂါတ်ကိုရင်း မြင်နိုင်စွမ်း
ရှိလာမည် ဖြစ်သည်။လူတိုင်း လူတိုင်းသည် ဤ
နည်းအတိုင်း သိမြင်နိုင်စွမ်း ရှိလာနိုင်ပေသည်။

ဤလျှို့ဝှက်သောအတတ်ပညာအကြောင်း
အရာကို စေ့စေ့စပ်စပ်နှင့် ဂရုစိုက်၍ ဘတ်ရှု
ခြင်း အပြန်ပြန်အလှန်လှန် စူးစမ်း စစ်ဆေး၍
လေ့ကျင့်ပေးခြင်းတို့သည် ဤအတတ်ပညာကို
ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တတ်ကျွမ်းရန်အတွက် အခြေခံ
အုတ်မြစ်ဖြစ်သည်။

အခြေခံ ၄ ချက်ပေါ်တွင် ကြိုတင်ဟောပါ

အနာဂါတ်ကို ထွက်ကိန်းချရာ၌အဓိကအားဖြင့်အတိတ်နိမိတ်နှင့် အခြေခံအကြောင်း အချက်ပေါင်း (၄)ချက်အပေါ်တွင် မူတည်သည် ၎င်းတို့မှာ....

(၁) ပုစ္ဆာထုတ်လာသူ၏ အနေအထား
(၂) ရှုရှိုက်နေသော ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်
(၃) အမည်, သို့မဟုတ်မေးခွန်းပါစကားလုံးများနှင့်
(၄) တတ္တဝါ....တို့ ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ အကြောင်း အချက် (၄) ချက် အနက် အကြောင်း အချက်အများစုက မေးခွန်းထုတ်လာသူ အတွက် အကောင်းဘက်က ညွှန်ပြလျှင် အကျိုး သက်ရောက် မှု သည် အကောင်း ဘက်မှ ဖြစ်လိမ့်မည်။

အကယ်၍ အကြောင်းအချက် အများစုကမေးလာသော မေးခွန်းများနှင့် ဖီလာဖြစ်နေလျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် အဆိုးဘက်က ဖြစ်လိမ့်မည်။

စိတ်ပါဝင်စား၍ တတ်ကျွမ်းလို သော စာဖတ်သူများ သည် ဤအကြောင်းအရာများကို နိုင်နိုင် နင်းနင်း သဘော ပေါက်နိုင်ရန်အတွက် အောက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော နည်း ဥပဒေသများကို ဂရုပြု၍ ဖတ်ရှုပါရန်။

(မှတ်ချက်)။ ။အပိုဒ် ၄-ပါ တတ္တဝါဆိုသည်မှာရှေ့နောက် နှိုင်းချိန်၍ ဟောပြောခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

နည်းဥပဒေသ၊ ၁

အနေအထားကို ကြည့်၍ဟောခြင်း

မေးခွန်းအမေးခံရသူက ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေချိန်၌ မေးခွန်းမေးလာသူက မြင့်သောနေရာကဖြစ်စေ ရှေ့တည့်တည့်ကဖြစ်စေ အမေးခံရသူ၏ ဝဲဘက်ကဖြစ်စေ မေးလာလျှင်....

သို့မဟုတ်၊

အမေးခံရသူ၌ ထွက်သက် ဝင်သက်သည် ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေချိန်တွင် မေးခွန်းထုတ်လာသူက နိမ့်သောနေရာကဖြစ်စေ နောက်ကျောဘက်ကဖြစ်စေ အမေးခံရသူ၏ ယာဘက်ကဖြစ်စေ မေးခွန်းထုတ်လျှင်....

ထိုသို့မေးသော မေးခွန်းများသည် ကောင်းသောအကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေလိမ့်မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မေးခွန်းထုတ်လာသူအဖို့ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အမေးခံရသူတွင် ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေချိန်၌ အမေးခံရသူ၏ ယာဘက်မှ မေးခွန်းထုတ်မြင်းအထက်က ဖော်ပြထားသော အနေအထား၏ ပြောင်းပြန် အနေအထားကနေ၍ မေးမြန်းခြင်း ပြုလာလျှင် မကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မည်ဖြစ်၍ မေးလာသူ အတွက် အကျိုးဆုတ်ယုတ် ပျက်စီးမည့်ကိန်း ဖြစ်သည်။

နည်းဥပဒေသ – ၂၊
ရှူရှိုက်သော ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်များကို မူတည်၍တွက်ချက်နည်း

(ဤအခန်းမှစ၍ စကားလုံးတလုံးကို ပြောင်းလဲ၍ ရေးသားသွားမည်ဖြစ်ပါသည်၊ "မေးခွန်းမေးသူ" "ပုစ္ဆာထုတ်သူ" ဟူသော စကားလုံးများအစား၊ မြန်မာတိုင်း လွယ်လွယ်နှင့် သိနိုင်သော "ဗေဒင်မေးသူ"၊ "ဗေဒင်ဆရာ" ဟူသောစကားလုံးကို ပြောင်းလဲ သုံးစွဲသွားပါမည်၊ မြန်မာများအဘို့ မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် ဟောပြောသည်ဖြစ်စေ၊ အတတ်ဟောပြောနိုင်သူကို "ဗေဒင်ဆရာ" ဟူသော စကားတလုံးထည်းဖြင့် အသိအမှတ်ပြုထားကြသည်ဖြစ်၍ "ဗေဒင်" ဟူသော စကားလုံး နှင့်လည်း လွယ်ဆုံးသော စကားလုံးအဖြစ် ပြောင်းလဲ သုံးစွဲသွားပါမည်။ ဗေဒင်ဆရာ၏ ဝင်သက်ကို ရှူသွင်းချိန်၌ မေးလာသူက စတင် မေးမြန်းခြင်း ပြုလျှင် မေးမြန်းလာသူ၏ အလိုဆန္ဒပြည့်ဝမည်ဟူသော အထိန်းအမှတ်ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် ဗေဒင် ဆရာက ထွက်သက်ကို ရှူထုတ်ချိန်၌ မေးမြန်းသူက မေးမြန်းလာသည်ရှိသော် မေးလာသူ၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် အောင်မြင်ထမြောက်မည်မဟုတ် ဟူသောအတိတ်နိမိတ်ဖြစ်သည်။ အရှုံးနှင့်အမြတ် သို့မဟုတ် အောင်မအောင် ဟူသောကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ဗေဒင်ဆရာကဝင်သက်ကိုရှူသွင်းချိန်၌ မေးမြန်းလာလျှင် မြတ်မည် သို့မဟုတ် အောင်မည် ဟူသော အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သော်လည်း ဗေဒင်ဆရာက ထွက်သက်ကို ရှူရှိုက်ထုတ်ချိန်၌ မေးမြန်းသည်ရှိသော် ရှုံးမည် သို့မဟုတ် အရေးနိမ့်မည်ဟူသော အမှတ်အသားဖြစ်ပေသည်။

နည်းဥပဒေသ ၃၊

စကားလုံး သို့မဟုတ် အမည်များကို မူတည်၍ တွက်ချက်နည်း။

ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အယူအဆ နှစ်မျိုးကွဲကြသည့် အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များက မေးလာသောပုစ္ဆာပါ စကားလုံးများကို ရေတွက်၍ ဟောကိန်းထုတ်သည်။ အချို့ကမူ မေးမြန်းလာသူ၏ အမည်၌ပါသော စာလုံးများကိုသာ ရေတွက်၍ ဟောကိန်းထုတ်လေ့ရှိသည်။

"စာလုံး" သို့မဟုတ် "စကားလုံး"များ၏ အရေအတွက်သည် စုံဂဏန်းဖြစ်၍ ဗေဒင်ဆရာကထွက်သက်ဝင်သက်ကိုဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်ချိန် ဖြစ်နေလျှင် ထိုမေးခွန်းသည် အောင်မြင်မည်၊ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းမည်ဟူသော အဓိပ္ပါယ်ကို ဆောင်သည်။

"စာလုံးများ၏"အရေအတွက်သည် မ, ဂဏန်း ဖြစ်ခါ မေးမြန်း၊ချိန်တွင် ဗေဒင်ဆရာက ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်က ရှူရှိုက် နေလျှင် ထိုမေးခွန်းသည် အောင်မြင်မည် ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းမည်ဟူသော အဓိပ္ပါယ်ကို ဆောင်သည်။

အကယ်၍ အထက်ပါအခြေအနေများတွင် ဗီလာဖြစ်နေလျှင် ဗေဒင်ဆရာက မေးလာသူကိုဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ကြောင်း အောင်မြင်မှု မရနိုင်ကြောင်းဖြင့် ဟောကိန်းထုတ်ရပေမည်။

နည်းဥပဒေသ၊ ၄

ရှေ့နောက်မှန်းဆတွက်ချက်နည်းကို အစားထိုး၍တွက်ချက်နည်း။

တတ္တဝါနည်းအရ ရှေ့နောက်မှန်းဆ (တတ္တဝါနည်း) တွက်ချက်မှုကို လေ့ကျင့်စပုဂ္ဂိုလ်များ လိုက်နာနိုင်ရန် အလွန်မလွယ်ကူသော ကိစ္စတခုဖြစ်သည်၊ ထို့ကြောင့် ဤနေရာတွင် တတ္တဝါနည်းကို အစားထိုးထားသော လေ့ကျင့်စ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် သင့်တော်သော နည်းတနည်းကိုဖေါ်ပြပါမည်။

ပန်းပွင့်နှင့်စမ်းပါ

သင်၏ ဝင်သက်ကို အချိန်အတန်ကြာအောင် ရှူသွင်း၍ ထိန်းချုပ်ထားပါ၊ ထိုနောက် ပန်းပွင့်တပွင့်ကိုယူ၍ လေထဲသို့မြှောက်လိုက်ပါ၊ သင်သည် သင်၏ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို (ဝဲဘက်)နှာခေါင်းမှ ရှူရှိုက်နေချိန်၌ ၎င်းပန်းပွင့်သည် သင်၏ (ဝဲဘက်)သို့ ပြန်၍ ကျလာလျှင် အကျိုးများမည် ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင် ထမြောက်မည် ဟူသော အထိန်းအမှတ် ဖြစ်သည်။

သို့သော် သင်ရှူရှိုက်ခြင်း မပြုသောဘက်သို့ ထိုပန်းကျလျှင် အရေးနိမ့်မည် ဘေးဥပါဒ်ရှိသည် ဟူသော အတိတ်နိမိတ်ဖြစ်သည်။

အထက်၌ ညွှန်းထားသော အပြုအမူကို မေးခွန်းထုတ်လာသူက မေးမြန်း၍ ပြီးသောအခါမှသာ ပြုလုပ်ရမည်။

သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အထက်ဖော်ပြပါ တွက်ချက်နည်း ၄ နည်းအရ သင်သည် အလုံးစုံသောမေးခွန်းများ၏ အကောင်းနှင့် အဆိုးကို သတ်မှတ်ပိုင်းခြား၍ သိမြင်နိုင်နေပေပြီ။

၎င်း အချက်ကြီး ၄ ချက်နှင့် သက်ဆိုင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် တွက်ချက်နည်းများကို တကယ်တမ်း နိုင်နင်းသူသည် မေးခွန်းများ အားလုံး၏ အဆိုးနှင့် အကောင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို လွယ်လင့်တကူပင် တိတိကျကျ ဟောကိန်း ထုတ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

အကောင်းနှင့် အဆိုး

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်ကြီး ၄ ချက်အနက် အများစုသည် မေးခွန်းများ၏ အကောင်းဘက်က ဖြစ်နေလျှင် မေးမြန်း လာသူ အဖို့ ကောင်းသော အကျိုးဖြစ်ထွန်း၍ အချက်အများစုက အကယ်၍မေးခွန်းများ၏ အဆိုးဘက်က ဖြစ်နေလျှင် မေးလာသူအဖို့ ဆိုးဝါးသော အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

သို့သော် အကယ်၍ အချက်ကြီး (၄) ချက် အနက် အကောင်းဘက်က (၂) ချက်နှင့် အဆိုးဘက်က (၂)ချက်ဖြစ်နေသဖြင့် အကောင်းနှင့်အဆိုး အချက်အရေအတွက်ချင်းညီမျှနေလျှင် နောက်မှ သုံးသော နည်းဥပဒေသထက် ရှေးဦးစွာ သုံးသော နည်းဥပဒေသကိုပို၍ အလေးတင်းခါဆုံးဖြတ်ရမည်။

နည်းဥပဒေသ၊ ၅

မေးခွန်းလာမေးသူ၏ မျက်နှာမူရာ အရပ်ကိုကြည့်၍ဟောနည်း။

ဗေဒင်လာမေးသူသည် မေးမြန်းချိန်၌ အရှေ့သို့မဟုတ် မြောက်ဘက်သို့ မျက်နှာမူလျက် ဗေဒင်ဆရာ၏ လက်ယာဝဲ ဘက်သည် ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေလျှင်....

သို့မဟုတ်

ဗေဒင်လာမေးသူသည် စတင် မေးမြန်းချိန်၌ အနောက် သို့မဟုတ် တောင်အရပ်ဆီသို့ မျက်နှာမူထား၍ဗေဒင်ဆရာသည် လည်း လက်ယာဝဲသက်ကို ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေလျှင် မေးလာသူ၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အလုပ်ကိစ္စ များ အောင်မြင်ကမြောက်မည်ဟု အစိုးပိုင်ယ်သက်ရောက်သည်။

နည်းဥပဒေသ၊ ၆

နေရာယူသော အနေအထားကို ကြည့်၍ဟောနည်း။

ဗေဒင်ဆရာသည် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို (ဝဲဘက်) နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေချိန်၌ ဗေဒင်မေးရန် လာသူသည် သူ၏ မေးခွန်းကို ဗေဒင်ဆရာ၏ (ဝဲဘက်) က နေ၍ မေးသည်ရှိသော် ကောင်းသောအကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်လိမ့်မည်ဟူသော အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။

ဗေဒင်ဆရာ၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် (ယာဘက်)နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေချိန်တွင် မေးမြန်းလာသူက ဗေဒင်ဆရာ၏(ယာဘက်)မှနေ၍ မေးမြန်းသော် အလားတူပင်ကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်သည်။

ဗေဒင်မေးရန်လာသူသည် (မေးမြန်းစဉ်၌) ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှူရှိုက်ခြင်းမပြုသော ဘက်မှနေ၍ မေးမြန်းလျှင်အရေးနိမ့်လိမ့်မည်ဟူသော လက္ခဏာဖြစ်သည်။

ပေဒင်လာမေးသူသည် ပေဒင်ဆရာ၏ ရှုရှိုက်ခြင်း မပြုသောဘက်မှနေ၍ စတင်မေးမြန်း၍ ပေဒင်ဆရာ၏ ရှုရှိုက်ခြင်းပြုသောဘက်သို့ ကျောခိုင်းလိုက်ပါက မေးလာသူ၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် လိုအင်ဆန္ဒများ အောင်မြင်လိမ့်မည် ဟူသော အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။

သို့သော် ပေဒင်မေးသူက ပေဒင်ဆရာ၏ ရှုရှိုက်နေသောဘက်မှနေ၍ မေးခွန်းကိုမေးမြန်းပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် ပေဒင်ဆရာ၏ ရှုရှိုက်ခြင်းမပြုသော ဘက်သို့ ကျောခိုင်းလိုက်သည်ရှိသော် ဆိုးဝါးသော အကျိုးသက်ရောက်လိမ့်မည်။

အထက်ပါ ပဋ္ဌမအချက်ကြီး (၄)ချက် အရ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို တွက်ချက် ပြီးနောက် ထိုပေဒင်လာမေးသူကို အကျိုးပြုသည့် အချက်များသည် နည်းဥပဒေသ ၅ နှင့် ၆ တွင်ပါ မပါ စစ်ဆေးကြည့်ရမည်။ အကယ်၍ တွေ့ရှိပါက ထိုအကျိုးပြုသော အချက်များကို ထည့်သွင်း၍ ဟောကိန်းထုတ်ရမည်။

သို့ရာတွင် မကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မည် ဟူသော အဆုံးအဖြတ်ကို ပေးနိုင်ရန်အတွက်မူ ဤအချက်များကို မည်သည့် အကြောင်းကြောင့်မျှ ထည့်သွင်း၍ တွက်ချက်ခြင်း မပြုရ။

မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အနာဂါတ်နှင့် မေးခွန်းများကို ဖြေရှင်းနည်း

မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်မေးခွန်းများကို ကိုယ်တိုင် ဖြေဆိုနိုင်ရန်အတွက် သင်သည် တစုံတယောက်သောသူကိုခေါ် ၍မေးခွန်းများကို ပဌမဖမေးမြန်းကြည့်ရမည်။ ထိုနောက်သူ၏ ထွက်သက်ဝင်သက်ရှူရှိုက်ပုံ ရှူရှိုက်နည်းအပေါ် မူတည်၍ မေးခွန်းကို တွက်ချက်ရမည်။ သင်သည် သင်မေးမြန်းလိုသောမေးခွန်းများ၏ တိကျသော အရေအတွက်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်၍ သတ်မှတ်ထားရန်လိုသည်။

သင်မေးခွန်း ထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို သင် မေးမြန်းသည်နှင့်တပြိုင်နက် သူသည် ဝင်သက်ကိုရှူသွင်းသလော။ သို့မဟုတ် ထွက်သက်ကို ရှိုက်ထုတ်သလော ဆိုသည်ကို မှတ်သားထားရန်အတွက် သူ့ကိုကြိုတင်၍ သင်ကြားပြသထားရမည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်သည် သင်မေးခွန်းများ မေးမြန်းနေချိန်၌ သူ၏ထွက်သက်ဝင်သက်သည် မည်သည့် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေကြောင်းကိုလည်း မှတ်သားထားရန်လိုသည်။

တဖန် သင်မေးခွန်းများကို မေးမြန်း၍ ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ဥပဒေသ ၄ အရ တွက်ချက်ရန်အတွက် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်အား ပန်းပွင့်တပွင့်ပေးပါ ၎င်းပန်းပွင့်သည် သူ၏ဘယ်ဘက်၌ ပြန်လည်ကျလာသည်ကို ဂရုစိုက်၍ သင်မှတ်ထားပါ။

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်ထံမှ သင်မှတ်ထားခိုင်းသော အချက်များကို သင့်ကို ပြောပြသောအခါ သင်သည်သူ၏ကိုယ်စား တွက်ချက်ချကြည့်ပါ။ သင်အလိုရှိသော သင်၏ကိုယ်ပိုင် ဟောကိန်းမှ သင် ဤနည်းအားဖြင့် ရရှိနိုင်ပေသည်။

ဤလုပ်နည်းလုပ်ဟန်အရ အစပဌမ၌ သင်သည် အခက်အခဲများနှင့်ရင်ဆိုင်ရစေကာမူ မလျော့သောဇွဲဖြင့် ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို ထပ်တလဲလဲ အပတ်တကုတ် ကြိုးစား လေ့ကျင့် ပေးလျှင်များမကြာမီ ဤတွက်ချက်နည်းကို လွယ်လွယ်ကူကူတွက်ချက်နိုင်စွမ်းရှိလာမည်။

အထက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းစဉ်ကို အပတ်တကုတ် ဘတ်ရှုလေ့လာခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း အားဖြင့် လူတိုင်း သည် ဤကိစ္စတွင် ဆရာတဆူ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်ဖြစ်သတည်း။

ဗေဒင်ဟောသူနှင့် ဗေဒင်မေးသူတို့ လိုက်နာရမည့် နည်းဥပဒေသ

ဗေဒင်ဆရာထံ ဗေဒင်မေးရန်လာသူသည် ငွေနှင့် အတူ ပန်းတပွင့် စက္ကူနီတရွက်သို့မဟုတ် သိသာမြင်သာသော အမှတ်အသားပါရှိသော ပစ္စည်းတခုခုကို ယူဆောင်လာရမည်။ ဗေဒင်ဆရာကလည်း ဗေဒင်မေးရန်လာသူ ယူဆောင်လာသောပစ္စည်းကို လက်ခံရန်အသင့် ဖြစ်နေရမည်။

ထို့နောက် ဗေဒင်မေးသူ၏နှုတ်မှ ဦးစွာပထမ ထွက်လာသော မေးခွန်းပါစကားလုံးကို ဗေဒင်ဆရာ၏ ဝင်သက်ရှူသွင်းချိန်၌ မေးမြန်းသလော။ သို့မဟုတ် ထွက်သက်ရှူထုတ်ချိန်၌ မေးသလော ဆိုသည်ကို ဗေဒင်ဆရာက ကောင်းစွာမှတ်ထားရမည်။

ဗေဒင်ဆရာက ဗေဒင်မေးသူ၏ မေးမြန်းသော မေးခွန်းကို ဖြစ်နိုင်လျှင် တိတိကျကျစာဖြင့် ရေး၍ မှတ်ယူရမည်။ ထို့နောက် နည်းဥပဒေ ၄ တွင် ပါသော နည်းညွှန်းအတိုင်း ချက်ချင်း တွက်ချက်သင့်သည်။

သားလော သမီးလော

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး၌ သားယောကျ်ားမွေးမည်လော၊ သမီးကလေးမွေးမည်လော ဆိုသည်ကိုကြိုတင်၍ သိရှိနိုင်ရန်အတွက် အောက်၌ဖေါ်ပြမည့် နည်းဥပဒေသ များကိုတသွေမတိမ်း လိုက်နာရန်လိုသည်။ သားလော-သမီးလော ဟူ၍မေးမြန်းလာသူသည် ဗေဒင်ဆရာ၏ ဝဲဘက်ကဖြစ်စေ၊မြင့်သောနေရာကဖြစ်စေ၊ရှေ့တည့်တည့်ကဖြစ်စေ နေ၍ မေးမြန်းလာခါထိုသို့မေးမြန်းချိန်၌ ဗေဒင်ဆရာ၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် စန္ဒာနဒီ ရှူရှိုက်နေသည်ရှိသော်၊ ထိုကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး၌သမီးမွေးဖွားလိမ့်မည် ဟူသော လက္ခဏာဖြစ်သည်။

မေးမြန်းသူက နိမ့်သောနေရာမှ ဖြစ်စေ ဗေဒင်ဆရာ၏နောက်ကျောဘက်မှဖြစ်စေ၊ ယာဘက်မှဖြစ်စေ နေ၍ မေးမြန်းလာ၍ ထိုမေးမြန်းချိန်၌ ဗေဒင်ဆရာတွင် သူရိယနဒီ ရှူရှိုက်နေလျှင် မွေးဖွားမည့် ကလေးသည် သားယောကျ်ားကလေးဖြစ်သည်ဟူသော အတိတ်နိမိတ်ဖြစ်သည်။

မေးမြန်းသူက ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှူရှိုက်ခြင်း မပြုသောဘက်မှ နေ၍မေးမြန်းလျှင် ထိုအမျိုးသမီး၌ သန္ဓေသား ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ဟူသော အမှတ်လက္ခဏာဖြစ်သည်။

သုသမ္မဏာ ရှူရှိုက်ချိန်တွင် မေးမြန်းသည်ရှိသော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်၌ သားလျှောလိမ့်မည်ဟူသော အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။ ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှူရှိုက်နေသောဘက်ကနေ၍မေးမြန် လျှင် သားမွေးမည်။ရှူရှိုက်ခြင်းမပြုသောဘက်မှနေ၍မေးမြန်းသော် သမီးမွေးဖွားမည်ဟူသော လက္ခဏာဖြစ်ကြောင်းဖြင့် ထွက်သက် ဝင်သက် သိပ္ပံပညာရှင်အချို့က အခိုင်အမာ ပြောဆိုကြသည်။

ရောဂါဝေဒနာနှင့် ပတ်သက်၍ဟောပြောနည်း

ဗေဒင်ခမေးသူက ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှုရှိုက်နေသောဘက်မှ နေ၍ မေးမြန်းသည်ရှိသော် ထိုမေးမြန်းသူအပေါ်ဖိစီးနေသော ရောဂါဝေဒနာသည် မည်မျှပင် များပြား၍ ရှုပ်ထွေးနေစေကာမူ မုချပျောက်ကင်းရမည် ဟူသော အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်သည်။

မေးမြန်းသူက ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှုရှိုက်နေသောဘက်မှ နေ၍ ယုတ်ရင်း ကြမ်းတမ်းစွာ မေးမြန်းလျှင် ထိုဝေဒနာရှင်ကို ခဲရာခဲဆစ် ကုသယူရမည်ဟူသော လက္ခဏာဖြစ်သည်။

မေးမြန်းသူက ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှုရှိုက်သောဘက်မှနေ၍ မေးမြန်းခါ ထိုသို့မေးမြန်းနေချိန်၌ သက်ရှိသတ္တဝါတကောင်ကောင်ကိုငေးစိုက်၍ကြည့်နေလျှင်အလွန်သည်းထန်သောရောဂါဝေဒနာပင် ဖြစ်သင့်ကစား မလွဲကေန် ပျောက်ကင်းရမည် ဟူသော အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။

ဗေဒင်ဆရာက ဝင်သက်ကို ရှုသွင်းချိန်၌ မေးခွန်းကို စတင်၍မေးမြန်းခြင်းဖြစ်လျှင် ထိုဝေဒနာရှင်၌ စွဲကပ်နေသော ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းမည်ဟူသော အမှတ်လက္ခဏာဖြစ်သည်။

သို့သော် ဗေဒင်ဆရာက ထွက်သက်ကို ရှိုက်ထုတ်ချိန်၌ စတင်၍ မေးမြန်းသည်ရှိသော် ထိုဝေဒနာရှင် အဖို့ မကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မည် ဖြစ်ကြောင်း ကုသ၍ မရနိုင်လောက်အောင် မျှော်လင့်ချက် ကုန်ဆုံးနေပြီ ဖြစ်ကြောင်း၏ အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။

ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှုရှိုက်ခြင်းမပြုသောဘက်မှ နေ၍ မေးလာလျှင် မျှော်လင့်ချက်မရှိတော့ကြောင်းကို ဖေါ်ပြသည်။

ဗေဒင်လာမေးသောဝေဒနာရှင်များတွင် ဖိစီးနေသော မကောင်းမှုများ၏ထုတယ်နှင့်အင်အားကိုသိလိုလျှင် နည်းဥပဒေသ ၃-ပါ နည်းညွှန်းနှင့်အညီ ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်သည်။

ဗေဒင်မေးရန်လာသူက ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှုရှိုက်ခြင်းမပြုသောဘက်မှ နေ၍ မေးလာခါ အဆိုပါမေးခွန်းပါ စကားလုံးများ၏ အရေအတွက်မှာလည်း မ ဂဏန်းဖြစ်နေလျှင်....

သို့မဟုတ်

ဗေဒင်ဆရာ၌ သူသမ္မာနဒီ ရှုရှိုက်ချိန်၌ မေးမြန်းခြင်းဖြစ်လျှင်....ထိုဝေဒနာရှင်သည် မုချအနိစ္စ ရောက်တော့မည်ဟု အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်သည်။

သေဆုံးမည့် အတိတ်နိမိတ်ကိုကောက်သော နည်းဥပဒေသ

နှစ်ဆန်းစ ရက်များလဆန်းစရက်များ၊ သို့မဟုတ် လဆုတ်စ ရက်များမှအစပြု၍ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ယာဘက်နှာခေါင်း ပေါက်မှ အပြတ်အတောက်မရှိ တာ မတ်တည်း(၁၅)ရက်တိုင်တိုင် ရှူရှိုက်နေလျှင် ထိုသို့ ရှူရှိုက်သူသည် နောက် တလတွင် အနိစ္စရောက်မည် ဟူသော အတိတ်နိမိတ် ဖြစ်သည်။

နှစ်ဆန်း (၁)ရက်နေ့ လဆန်း (၁)ရက်နေ့ သို့မဟုတ် လဆုတ်(၁)ရက်နေ့များတွင် ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ စက္ကန့်အနည်းငယ်မျှပင် ရှူရှိုက်ခြင်းမပြုဘဲ ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်တပေါက်ထည်းမှ အဆက်မပြတ် တနေကုန် ရှူရှိုက်နေလျှင်....

သို့မဟုတ်

အထက်ပါ အခြေအနေနှင့် ဖီလာဖြစ်သော ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှစက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာအောင်ပင် ရှူရှိုက်ခြင်း မပြုဘဲ ဝဲဘက်နှာခေါင်းတပေါက်ထည်းမှ တနေကုန်ဆက်တိုက် ရှူရှိုက်နေလျှင် ထိုသို့ရှူရှိုက်သူ၌မရှည်ဝေးသောကာလအတော အတွင်း ကြီးစွာသောဆိုးမိုးမှောင်ကြီး ကျရောက်တော့မည့် အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။ မိမိ လျှာ၏ထိပ်ဖျား၊ နှာခေါင်းဖျား မျက်ခုံးမွေးတို့မျှ ကြည့်၍ မမြင်နိုင်တော့သူ မျက်လုံး ပတ်ပတ် လည်ကို လက်ညှိုးဖြင့် ထိုးကြည့်၍မျှ မျက်နက်လုံးကို မမြင်ရလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤရုပ်ကမ္ဘာကြီးကို ရက်သတ္တတပတ်ခန့်အတွင်း မှချ စွန့်ခွာသွားတော့မည်ဟူသော သရုပ်ဖြစ်သည်။

ဆရာကြီးအဖြစ်ရောက်ရေး

ထာဝရ ကျန်းမာသန်းစွမ်းစွာ နေနိုင်ရေး နည်းဥပဒေသ

နေ့အချိန်များတွင် နေကိုဋင်း၊ ညအချိန့်များတွင် လကို ဋင်း ကိုးကွယ်ခြင်းမပြုသူ၊တနည်းအားဖြင့် သူရိယနဒီတည်းဟူ သော ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို တနေကုန်အောင် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော ဂွမ်းဖြင့် ပိတ်ဆို့ ထား၍ စန္ဒာနဒီ တည်းဟူ သောဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို တညတာလုံး ဂွမ်းဖြင့်ပိတ်ဆို့ ထားသူသည် တကယ့်ယောဂီစင်စစ် ဖြစ်ပေသည်။

နေ့အခါ၌ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ဝဲဘက် နှာခေါင်း ပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေစေရန်နှင့် ညအခါတွင် ယာဘက်နှာခေါင်း ပေါက်မှ ရှူရှိုက် နေစေရန်အတွက် အထက်ဖေါ်ပြပါ အတိုင်း ပြုလုပ်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဤနေရာ၌ကျွန်ုပ်အကြံပေးလိုပါသည်။

ဤကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆွာ ယောဂီ၊ ယောဂီဆရာကြီး၊ ဆရာကြီးဟုခေါ်သည်။

ဆရာယောဂီများသည် ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုနှာခေါင်းပေါက်တဘက်မှ အခြားတဘက်သို့ ပြောင်းလဲ၍ ရှူရှိုက်ခြင်းကို သဘာဝနည်းအားဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။ ဤသို့နှာခေါင်းပေါက်ခြင်း ပြောင်းလဲ၍ ရှူရှိုက်စေခြင်းသည် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို တားဆီးခြင်း ဖြစ်လေရာ ဆရာယောဂီများသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို အမြဲတစေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားနိုင်စွမ်းရှိကြသည်။ အချို့သောဆရာယောဂီများသည် သေမင်းကိုပင် အံတုကြလေသည်။

အထက်ပါနည်းညွှန်းကို လက်တွေ့ဂုရုဆရာ၏ကြပ်မတ်မှုဖြင့် အစဉ်တစိုက်လေ့ကျင့်အားထုတ်သင့်သည်။

ကျန်းမာရေးကို
သဘာဝတရားဖြင့်
ကုသနည်းများ

ပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်နည်းနှင့် ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းနည်း

ဝင်သက်ကို ညင်းညှင်းနှင့်ရှည်ရှည် အစွမ်းကုန် ရှူသွင်းရမည်၊ ထိုအခါအဆုတ်အတွင်း၌ လေကောင်းလေသန့်များသည်အပြည့် ရှိလာမည်။ ထို့နောက် ဝင်သက် ရှူသွင်းစဉ်က အဟုန်အတိုင်း အဆုတ်အတွင်း၌ လေများ လုံးဝမကျန်ရစ်စေဘဲ အတတ်နိုင်ဆုံး ရှိုက်ထုတ်ပစ်ရမည်။ ဤကျင့်စဉ်ကို ပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်နည်းဟု ခေါ်သည်။ ဝင်သက် ရှူသွင်းခြင်းနှင့် ထွက်သက် ရှိုက်ထုတ်ခြင်းတို့အကြား၌ အပြတ်အတောက် မရှိစေဘဲ တဆက်ထည်း ဖြစ်စေရမည်။ ဤပြင်းပြင်းရှူရှိုက်နည်းသည်ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံ တခုလုံးသို့ လေကောင်းလေသန့်များပျံ့နှံ့သွားစေပြီး သွေးသစ် များကိုလည်းပတ်စေသည်ဖြစ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ကိန်းအောင်း နေသော ရောဂါပိုးများကို ချေမှုန်း သုတ်သင်ပေးသည်။

ပြင်းပြင်း ရှူ ရှိုက် နည်း ကို ကျင့်ကြံ အားထုတ် သူ သည် အောက်၌ ဖော်ပြပါရှိသော နည်းဥပဒေသများကို တိတိကျကျ လိုက်နာရမည်။မြစ်ကမ်းနားဖြစ်စေ၊ လေကောင်းလေသန့် တိုက်ခတ်သောလေဟာပြင်၌ဖြစ်စေ၊ လေတိုက်ခတ်ရာအရပ်ကိုမျက်နှာ မူ၍ ဖြောင့်မတ်စွာမတ်တပ်ရပ်ပါ၊ရင်ပတ်ကို ရှေ့ထုတ်၍ရပ်ပါ၊ အဆုတ်ကို အစွမ်းကုန် ပွတက်လာအောင် နှာခေါင်းနှစ်ပေါက် စလုံးမှ ဝင်သက်ကိုဖြည်းညှင်းစွာ ရှူသွင်းနိုင်သလောက်အစွမ်း ကုန် ရှူသွင်းရမည်။

လေကောင်းလေသန့်များကို ရှူသွင်းပြီးသည်နှင့် တပြိုင် နက် ထွက်သက်ကိုအထက်နည်းအတိုင်း မှန်မှန်ရှိုက်ထုတ်ရမည်။ အဆုတ်အတွင်း၌လေအကြွင်းအကျန်လုံးဝမရှိစေရ။ ဤကျင့်စဉ် ကို သာမာန်ရှူရှိုက် လေ့ကျင့်ခန်းဟု ခေါ်သည်။

ရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ

"ကျန်းမာရေးကို ဖြုန်းတည်းပစ်ခြင်းသည် ရွှေ၊ငွေ ပစ္စည်း ဥစ္စာများကို ဖြုန်းတည်း ပစ်ခြင်း နှင့် တူသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ရွှေ၊ ငွေ၊ ဥစ္စာကို ဖြုန်းတည်းသူသည် အမှတ်မထင်ဖြုန်းတည်းနေတတ်ပြီး ပြုပြင်၍ မရနိုင် လောက်အောင် ကျ လွန်ချိန် တွင်မှ နောင်တ တရား ရတတ်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

အထက် ဖေါ်ပြပါ စကားပုံသည် သေး ထွက်အောင် မှန်ကန်လှပေသည်။ ကျန်းမာရေး ယိုယွင်း ပျက်ပြား သွား၍ ဘယ်လိုကုစား၍မှ မဖြစ်နိုင်တော့သော အချိန်ဆိုက်ရောက်လာမှ သာလျှင် အခြားအရာဝတ္ထု မှန်သမျှသည် အလျဉ်းတန်ဘိုးမရှိ ဖြစ်တတ်ကြောင်းကို လူတို့သည် မေ့မေ့လျော့လျော့ နေတတ် ကြသည်။ဤလိုအချိန်မျိုး ဆိုက်ရောက်ပြီဆိုလျှင် စားသောက်ရ သော အာဟာရတွင် အရသာ မတွေ့၊ ဂီတတွင် နားဝင်ပီယံ မရှိ၊ အချစ်ကိစ္စများတွင် သာယာမှုကင်းမဲ့ကြီးကြီးတက်ချမ်းသာ ကြွယ်ဝမှုကလည်း စိတ်၏ ပျော်ရွှင်မှုကိုမပေးနိုင် ဘဝ ဟူသည် မှာ ကိုယ်တွေ့အစစ်အမှန်မဟုတ်တော့ လုံးဝ အဓိပ္ပါယ် ကင်းမဲ့ သွားလေသည်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ကျန်းမာရေး ဆိုသည်မှာ လူတို့၏အကြီးဆုံး လာဘ်လာဘဖြစ်သည်။ လူတို့၏ အကြီးကျယ် ဆုံးသော ဓန ဥစ္စာလည်း ဖြစ်လေသည်။

ထို့ရာတွင် အိုခြင်း၊ နာခြင်း အစရှိသော ကျန်းမာရေး ယိုယွင်းပျက်ပြားခြင်းသည် သဘာဝတရား၏ အလိုကျ လူတို့၌ ဖြစ်ပေါ်နေရသောအခြေအနေဖြစ်သည်ဟု လူသားအများစုက ဟူဆကြသည်။

လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် "ရောဂါအပေါင်း ခိုအောင်းရာ ဗိမာန်ကြီး" မလွဲမသွေ ဖြစ်ရပေမည်။ ဆေးဆရာဝန်များ နှင့် သမားများ၏ ကျန်းမာရေးကို ပြုပြင်စီမံပေးသော လုပ်ငန်းကို အကြောင်းပြု၍သာလျှင် လူသားတို့၏ ကိုယ် ခန္ဓာသည် ဘဝ၏ မှန်တိုင်းဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိနေကြသည်။ လူသားသည် သေမျိုး ဖြစ်၍ မွေးလာ ကတည်းက တနေ့ သေရမည်ပင် ဖြစ်သည်။ ရောဂါဝေဒနာများကလူတို့၏ကျန်းမာရေးကို ယိုယွင်းပျက်ပြား စေသည်ဖြစ်၍ လူတို့၏အသက်ကို ရှည်စေနိုင်သော နည်းလမ်း သည်မရှိ လူတို့၏အသိဉာဏ်ခေါင်းပါးခြင်း ကံကြမ္မာ၏စီမံရာကို အလွန် အကြူး ယုံကြည်ခြင်းတို့ ကြောင့် လူတို့သည် လက်ရှိ အခြေအနေအတိုင်း အညံ့ ခံနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤအခြေ အနေများသည် တကယ်ပင် ရယ်ဘွယ်ရာ ဖြစ်သည်။ လူတို့၏ ကျိုး ကြောင်း ဆင်ခြင် တတ်သော အသိဉာဏ်က လူတို့အား တိရိစ္ဆာန်များ ငှက်များထက် အောက်တန်း ကျသော ဘဝကို သက်ရောက်စေလျှင် ထိုကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်တုံတရားသည် ဘာများအသုံးဝင်အုံးမည်နည်း။

သဘာဝကို အလွဲသုံးစား မလုပ်နှင့်

ရောဂါဝေဒနာဟူသမျှသည် သဘာဝတရား၏ဥပဒေသများကို ဖေါက်ဖျက် ကျူးလွန်၍သာ လူတို့၌ စွဲကပ်လာသည် ဆိုသောအချက်ကို လူအပေါင်းက ကောင်းစွာ သဘောပေါက်နားလည်လာရန် လိုအပ် နေသေးသည်။ သဘာဝတရားသည် အလွန်လှပသော နေရောင်ခြည်ကိုငှင်း၊ ချိုမြသောလေကိုငှင်း၊ အင်အားပြည့်စေသောရေကိုငှင်း၊ သစ်ပင်ဝါးပင်များ၊ စပါးသီးနှံများ၊ သင်္ဘီးသစ်ဥများကို အဆုံးအစမရှိပေါက်ရောက်စေသော အလွန်ကျယ်ပျံ့သော မြေကြီးကိုငှင်း၊ လူတို့ သုံးလိုရာ အသုံးပြုနိုင်ရန် အတွက် အပ်နှင်း ထား လေသည်။ ဤသို့ သဘာဝက အပ်နှင်း ထားသော မွန်မြတ်သည့် ဆုလာဘ်များကို လူတို့က အလွဲသုံးစား လုပ်ပစ်ကြသည်မှာ ဝမ်းနည်းဘွယ်ရာ ဖြစ်သည်။

အစားကို မလွန်စေနှင့်

လူတို့ တနေ့တာ အလုပ် လုပ်ရသည့် အတွက် ကုန်ခမ်းသွားသောခွန်အားကို ဖြည့်တင်းပေးရန်အတွက် အစား အစာများကိုစားကြသည်။ သို့သော် လူတို့သည် အစာ အာဟာရကို အလွန်အကျူးစားပစ်ကြသည်။ လူတို့သည် ကုန်ခမ်းသွားသော ခွန်အား ဖြည့်တင်းရုံမျှထက် ပို၍ စားကြသည်။ လူတို့ သည် လျှာ၏အရသာတည်းဟူသော မကောင်းမှုတဏှာကို မြေတောင်မြှောက်သည့်အနေဖြင့် ကောင်းနိုးရာရာ ဟင်းခွက်အမျိုးပေါင်းများစွာ တည်ခင်း၍ စားသုံးကြသည်။ လူတို့၏ အစာအိမ်က အမှန်တကယ် လက်ခံနိုင်သည့် အဆင့်အထိ အစာအိမ်အတွင်း၌ တင်းကြပ်နေအောင်စားကြသည်။

ရေကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုကြသည်။

သန့်ရှင်း စင်ကြယ်၍ ခွန်အား ဖြစ်စေသော ရေကို သောက်ရမည့်အစား လူတို့သည် အဖျော်ယမကာများကို မှိဝဲကြသည်။ သဘာဝကအပ်နှင်းထားသော ရေကို ချိုးရမည့်အစား အခံအေးပတ်သည် ဟူသော ဆင်ခြေကိုပေး၍ ရေနွေးဖြင့်ချိုးကြသည်။

သဘာဝကိုကျော်ခိုင်းသည့်လူသားများ

လူတို့သည် မိမိတို့၏ ကြွက်သားများ သန်စွမ်းမာကြောသာစေရန်အတွက် ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားရသော လွှကျင့်ခန်းများယူကြသည်။

လူတို့သည် အာဟာရအလို့ငှာ တိရစ္ဆာန်များကိုသတ်ဖြတ်၍စားသောက်ကြသည်။ လူတို့သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို လေမထိုးစေရန်အတွက်အဝတ်အထည်များကိုဝတ်ဆင်ကြသည်။ အအေးဒဏ်ကို ကာကွယ်ရန်ဟု အကြောင်းပြကြသည်။

လူတို့သည်ခြေများကို ဘိနပ်များဖြင့်ထုပ်၍ စည်း၍ထားကြသေးသည်။ ခြေများကို ဟာလာဟင်းလင်း ထားရမည့်အစား ခြေစွပ်များကို စွပ်ထားကြသေးသည်။ အအေးမမိစေရန်အတွက် ခြေစွပ်များကိုစွပ်ရသည်ဟု အကြောင်း ပြကြသည်။ ဦးခေါင်းများတွင်လည်း ဦးထုပ်အမျိုးမျိုးဆောင်း၍၎င်း၊ ခေါင်းပေါင်း၍၎င်း သဘာဝတရား၏ ကျက်သရေအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံ သော နေရောင်ခြည်၊ မိုးနှင့်လေတို့မှ ကာကွယ်ထားကြသည်။

သဘာဝ၏ဒဏ်ခတ်ခြင်း

လူတို့သည် နေအတော်မြင့်မှ အိပ်ယာမှ နိုးလာတတ်သည်။ ပရိယေသနဝမ်းစာအတွက် မှောင်မိုင်း၍ ညစ်ပတ်ပေရေနေသော အခန်းကျဉ်းများ၊ သို့မဟုတ် အလုပ်ရုံများ၊ သို့မဟုတ် ရုံးများတွင် တနေကုန် တနေခမ်း ပိတ်လှောင်ခြင်း ခံရသည်။ သို့ဖြစ်၍ လူတို့၏ ပဓါန ခွန်အားသည် တတိတိ တရိရိ ကုန်ခမ်းသွားရ လေသည်။ သို့ရာတွင် ဤနည်းအရ နေထိုင် လုပ်ကိုင်ရသောကြောင့် လူတို့၏သွေးသားနှင့် ခွန်အား ခမ်းခြောက်နေရကြောင်းကို လူတို့ကိုယ်၌ကား မသိချေ။

ဤသည်ကား လူတို့က အသိဉာဏ်ကို အလွဲသုံးစားလုပ်မှုနှင့် လူသည်သဘာဝထက် အစွမ်းထက်သည် ဟူသော မှားယွင်းသည့်အယူအဆတို့၏ဒဏ်ခတ်ခြင်းကိုခံနေရခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

ရှေးဟောင်းလူတို့နှင့်သဘာဝတရား

ရှေးရှေးက လူတို့သည် အသက်ရာကျော်ရှည်ကြကြောင်း သေချိန်တိုင်၍သာ သေခဲ့ကြသော်လည်း အသက်ကြီးရင့်သည့်တိုင် ကျန်းမာ သန်စွမ်းစွာ နေထိုင်ခဲ့ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှေးဟောင်းစာပေများနှင့်သမိုင်းစာအုပ်များတွင်ဘတ်ရှုရသည်။ ထိုရှေးရှေးက လူများသည် မကျန်းမမာ ဖြစ်ခြင်း ဆိုသည်ကို နားမလည်ခဲ့ချေ။ ထိုအချိန်ကာလက အချိန်မတန်မီ သေဆုံးသည် ဆိုသည်မှာ မင်းပြစ် မင်းဒဏ် ခံသွားရသော အရပ်သူအရပ်သားများသာ ဖြစ်လေသည်။ သို့သော် ဟို ရှေးရှေးက အဖြစ်များသည်ကား ယခုခေတ်တွင် အမေပြောသော ပုံပြင်များလို ဖြစ်နေပေတော့သည်။

ရှေးက အဖြစ်အပျက် များ သည် ပုံပြင်များဖြစ်လာရခြင်းမှာလည်း ရှေးက အဖြစ်အပျက်မျိုးနှင့် ဆင်သော အဖြစ်မျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်မှာ တခုတလေမျှမတွေ့ရ၊မမြင်ရ၊မကြုံတွေ့ရသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

ရောဂါစုံသည့် ယခုခေတ်

ယခုကျွန်ုပ်တို့ခေတ်ဆေးရုံကြီးများတွင် ခြေချစရာ နေရာမရှိအောင် လူနာများဖြင့်ပြည့်နှက်နေသည်။ တတိုင်းတပြည်လုံးနေရာ အနှံ့အပြား၌ ဖွင့်လှစ်ထားသော ဆေးပေးခန်း များနေ့စဉ် သတင်းစာများ၌ ကြော်ငြာလျက် ရှိသော ဆေးဝါးအမျိုးမျိုး ယခုခေတ် အနောက်တိုင်းဆေးကုနည်း၊ နန်းတွင်းသမားတော်များ၏ကုနည်း၊ အိန္ဒိယ ဆေးကုနည်း အစရှိသည့်ဆေးကုနည်း အဖုံဖုံများ ဤအချက်များ အားလုံးက လူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရောဂါပီးသည်ဆိုသောစကားမှာ ဒဏ္ဍာရီ တခုသာဖြစ်သည်ဟု ထုတ်ဖော်ပြသလျက် ရှိပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှေးဟောင်း အာယုဗေဒနှင့် ယူနာနီဆေးကျမ်းများတွင် ရှေးပဝေသဏီ ခေတ်ကတည်းက လူ တို့ အဖို့ဆေးဝါးများကို စားသုံးရန် လိုအပ်လာခဲ့ကြောင်းဖြင့် ဖော်ပြပါရှိသည်။ဤအတိုင်းလည်း ဟုတ်မှန်ပါ၏။

စူးစမ်းရှာဖွေကြပါစို့

အဘယ်သော အကြောင်းကြောင့် လူတို့သည် ဖျားနာကြရသနည်း။ဤသို့သောဆေးဝါးများကို လူတို့သည် အဘယ့်ကြောင့် စူးစမ်းရှာဖွေမှု ပြုခဲ့ရသနည်း။

ဤမေးခွန်းသည် ကား ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေး လိုသော အကြောင်းအရာနှင့် သက်ဆိုင်သော မေးခွန်းများ ဖြစ်သည်။ ဤမေးခွန်းများ၏ ယုတ္တိတန်သော အဖြေကို ကျွန်ုပ်တို့ ဗူးစမ်း ရှာဖွေကြပါစို့။

ဝမ်းတလုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ

အစာအိမ်သည် အလုံးစုံသော ရောဂါဝေဒနာများ၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ "ဝမ်းတလုံးကောင်းလျှင်ခေါင်းတလုံး မခဲ" ဟူသော ဆိုရိုးစကားပင် ရှိခဲ့သည်မဟုတ်ပါလော။ အစာအိမ်ရောဂါ အမျိုးမျိုးကို အကောင်းဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံး သော ကုသနည်းသည် အစားအစာကို စံနစ်တကျ ထိန်းသိမ်း ကြပ်မတ်ပေးရန်ပင်ဖြစ်သည်။

အစာအိမ်ရောဂါကို ကုသရာ၌ အစား အစာ များကို စံနစ်တကျထိန်းကွပ်၍စားသုံးရန်သည် အစာအိမ်ရောဂါအတွက် အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းပင်ဖြစ်သည်။

လူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌စွဲကပ်နေသောရောဂါမှန်သမျှ၏ ဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းရင်းသည်အစားကြူးခြင်းပင်ဖြစ်သည်၊ တနည်းအားဖြင့် လူတို့သည် လိုသည်ထက်ပို၍ စားသောက်ကြ သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အစားအစာ စားသုံးနည်းကို မွေးစ ကလေးအရွယ်ကထည်းက စတင်၍ စံနစ်တကျ ထိမ်းကွပ်ပေးရန် လိုသည်။

- ထမင်းစားပြီးနောက် နာရီဝက်ခန့် အချိန်အတွင်း လဲလျောင်းခြင်း မပြုရ။
- ညစာ စားပြီးနောက် အနည်းဆုံး ခရီး တမိုင် ခန့် လမ်းလျှောက်ပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို များများစားပါ။
- နံနက်တိုင်း ရေနွေးတခွက် သောက်ပါ။
- ရေအေးဖြင့် နေ့စဉ်ရေချိုးပါ။
- မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ အလယ်အလတ် ကျင့်ကြံ နေထိုင်သည့် အလေ့အထဖြစ်နေအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- လေကောင်းလေသန့် ရသော နေရာများတွင် နံနက်တိုင်း လမ်းလျှောက်ပါ။
- အနည်းငယ် မကျန်းမမာဖြစ်ရုံမျှဖြင့် ဆေးဝါးများ စားသုံးခြင်း ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- တကယ်တန်း ဝေဒနာစွဲကပ်လာမှသာလျှင် ဆေးဝါးကို မှီဝဲ စားသုံးပါ။
- သစ်ဥ သစ်ဖု များ ဖြင့် ပေါင်း စပ် ထား သော ဆေးဝါးများသည် လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွဲ့စည်းပုံကို များစွာ အကျိုးပြုသည်။ ၎င်းဆေးဝါး များသည် ရောဂါများကိုအမြစ်ပြတ်အောင်လည်း ကုသပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။

အထက်ဖော်ပြပါနည်းညွှန်းအတိုင်း လိုက်နာနေထိုင်လျှင် သင်၏ အသက်အရွယ်အားဖြင့် အိုမင်း ရင့်ရော်လာသည့် တိုင်အောင် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ် နှစ်ဖြာစလုံးသည် ငြိမ်းချမ်းစွာ တည်ရှိနေပေလိမ့်မည်၊

ရောဂါကင်းဝေးအသက်ရှည်ရေး နည်းလမ်းများ

အောက်ဖော်ပြပါ သဘာဝ နည်းဥပဒေများကို တိတိကျကျ လိုက်နာသူတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ တသက်တာ ကာလ အတွင်း မည်သည့် အခါမှ ရောဂါဝေဒနာ စွဲကပ် နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

- အသက်(၄၀)ကျော်လျှင် အသားကို လျှော့စားပါ။
- အချိုစားသည့်အကျင့်ကို ဖျက်ပစ်ပါ။
- တလလျှင် နှစ်ကြိမ်ထက်မနည်း ဥပုသ်သီတင်းဆောက်တည်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏အစာအိမ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ အနားပေးပါ။
- ဥပုသ် သီတင်း ဆောက်တည်သော ရက်များတွင် အစားအစာ လုံးဝ မစားဘဲ သဘာဝ ရေ ကိုသာ သောက်ပါ။
- ထမင်းစားနေစဉ်၌ဘယ်သောအခါမျှရေကိုမသောက်ပါနှင့် ထမင်းစားပြီး၍ နာရီဝက်ခန့် ကြာသော အခါမှ ရေသောက်ပါ။
- ဗိုက်ပြည့်ကယ်သွားအောင် ဘယ်သောအခါမျှမစားပါနှင့် ထမင်းနှင့် ရေ နှစ်ခုပေါင်းကို အစာအိမ်၏ လေးပုံ သုံးပုံခန့်သာ ပြည့်အောင်စားပါ။

ကျန်းမာရေးပျက်လာလျှင်

ရှင်သန် ကြီးထွားလျက်ရှိသော သစ်ပင်သည် ယိုယွင်းပျက်စီး၍ ဆွေးရိသွားခြင်း၊ စိုစိုပြေပြေမွှင့်လန်းနေသော ပန်းပွင့်သည် ချက်ချင်း ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့ သွားခြင်း၊ ခုန်ပေါက်မြူးထူးတတ်သောကြောင်ကလေးသည် သူ့ဘဝ၏အစကာလ၌ ပင် ငိုက်မြည်းမှိုင်တွေဖြစ်လာခြင်း၊ ပြုံးရွှင်နေသောကလေးသည် အလားတူငိုကြွေးလာခြင်း၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းသောမိခင်ငယ်သည် အားပျော့ကြုံလှီပြီး ချုံးကျသွားခြင်း၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ဘခင်တဦးသည် ခေါင်းကိုက်၍၎င်း၊ ခြေထောက်၌ ဖြစ်သော အနာကြောင့်ရောင်ကိုင်းလာ၍၎င်း၊ အိပ်ယာထဲ၌ လူးလှိမ့်နေခြင်း အစရှိသည်တို့သည် သဘာဝ၏ကျန်းမာရေးဥပဒေသများကို ဖေါက်ဖျက်ကျူးလွန်သဖြင့် သဘာဝ၏ ဒဏ်ခတ်ခြင်းများ ဖြစ်သည်။

သဘာဝတရားကို ဖေါက်ဖျက်သူမှာ လူသားများ

သဘာဝ၏ ပျော်ရွှင်သာယာမှုကို ခံစားနိုင်ရန် အတွက် သဘာဝက ချမှတ်ပေးထားသော ဘဝဆိုင်ရာ ဥပဒေသများကို တသွေမတိမ်းလိုက်နာကြရမည်။သို့ရာတွင် ဤကိစ္စတွင်အဆိုးဝါးဆုံးဖေါက်ဖျက်ကျူးလွန်သူမှာ လူသားများသာ ဖြစ်နေသဖြင့် ဝမ်းနည်းဘွယ်ရာဖြစ်နေသည်။ လူသားသည်အဆိုးဝါးဆုံးသော ဖေါက်ဖျက်ရေးသမား ဖြစ်သည်။

သဘာဝက ဒဏ်ခတ်လိမ့်မည်

လူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံသည် တိရစ္ဆာန်များ၊ငှက်များ အစရှိသောသတ္တဝါများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အခြေခံအနှစ်သာရအားဖြင့် ကွဲပြားခြားနားခြင်း မရှိချေ။ အသက်ရှင် နေထိုင်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သော သဘာဝ၏ အခြေခံမူသည် သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်းအတွက် ထပ်တူထပ်မျှသာဖြစ်သည်။ ဥပဒေသဟူသည်မှာ အယုတ်၊အလတ်၊အမြတ်ဟူ၍ခွဲခြားခြင်းမရှိ၊ သက်ရှိ သတ္တဝါ မှန်သမျှနှင့် အကြုံးဝင် သက်ဆိုင်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

အပြစ်တစုံတရာကျူးလွန်မိသော ကလေးဖြစ်စေ၊ လူကြီး ၎င်းတို့၏ ဆိုဆုံးမခြင်းကို မနာခံသောသားသမီးများကို လူသားမိခင်က ရိုက်နှက်၍ဆုံးမသည့်နည်းတူ သဘာဝ၏နည်းဥပဒေသများကို ဖေါက်ဖျက်ကျူးလွန်သူတိုင်းသည်လည်း သဘာဝမိခင်ကြီး၏ ဆုံးမခြင်း၊အပြစ်ပေးခြင်းကို မရှောင်မလွှဲသာ ခံရမည်ဖြစ်သည်၊သဘာဝကဒဏ်ခတ်သောအပြစ်ပေးမှုသည်ကျန်းမာရေးကို ယိုယွင်းပျက်ပြားသော အသွင်သဏ္ဍာန်မှ လာသည်။

တိရစ္ဆာန်များသည် ၎င်းတို့၏ သဘာဝနှင့်အညီ တောတောင်များတွင် လွတ်လပ်စွာ သွားလာလှုပ်ရှားနေထိုင်သည်နှင့် အမျှ ၎င်းတို့အဖို့ ဆရာဝန်ကြီးများနှင့် သမားတော်ကြီးများ ဖြစ်စေ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် အခြားရောဂါကု ဆေး များ ဖြစ်စေ မလိုအပ်ချေ။

အတုအယောင်သည် သေရာသေကြောင်း

လူသားတို့သည်လည်း ဘဝဆိုင်ရာ ဥပဒေသ များ ကို စူးစမ်းရှာဖွေရန်အတွက် အသိဉာဏ်ကို အသုံးပြုလျှင် သို့မဟုတ် သဘာဝတရား၏ တောင်းဆိုချက်နှင့်အညီ နေထိုင်လျှင် လူသား များအဖို့ရာ၌လည်း အလား တူ ပင် ဖြစ် ပေ လိမ့် မည်။ ယခုမူ သဘာဝ မဟုတ်သော အယောင် ဆောင်မှုသည် လူ့ ဘဝ၏ သေရာသေကြောင်း ကိစ္စ ဖြစ် နေ သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအတု အယောင်ဆောင် လောကကို ပစ် ပယ် ခြင်း သည် လူသားတို့၏ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းအတွက် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ လူတို့သည် အတုအယောင်ကို ,ပို၍ အားထားလေလေ အသက်တိုလေလေ ဖြစ်ပေသည်။

သဘာဝတရားကိုမဆန့်ကျင်လျှင် ဆရာဝန်နှင့် သမားတော်ကြီးများ ပေါပေါက်စရာ မလို

သစ်ပင်များသည် နှစ်ပေါင်းရာနှင့်ချီ၍စိမ်းလန်းစိုပြေ၍ မားမားမတ်မတ်ရှင်သန်ကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ကြသည်။ တောတွင်းရှိ ရိုင်းစိုင်းသော တိရိစ္ဆာန်များသည် သက်တမ်းအတော်ရှည်ရှည် နေကြရပြီး သေဆုံးသည့်နေ့အထိ ၎င်းတို့၏ ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်မှုအပြည့်အဝကို ခံစားကြရ၍ သေဆုံးရာ၌လည်း သဘာဝ၏ ယိုယွင်း ပျက်စီးသော ဥပဒေသနှင့်အညီ တနည်းအားဖြင့် သဘာဝအကြောင်းတရားနှင့် အညီ သေဆုံးကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ရသည်။

တိရိစ္ဆာန်များတွင် ဆရာဝန်မရှိ

တိရစ္ဆာန်နှင့် ငှက်များသည် ၎င်းတို့၏ အရှင်သခင်များတည်းဟူသော လူသားနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမရှိလျှင် အချိန်မရောက်မီ သေဆုံးခြင်း ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ချွတ်ယွင်းမှုများ ပေါက်ဖွါးစေ၍ အသေအပျောက်များ ဖြစ်ခဲလှသည်။ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ငှက်များသည် ၎င်းတို့ နေထိုင်ရာတောထဲ၌ ၎င်းတို့၏ အရှင်သခင်သည် သဘာဝဖြစ်သည်။ သဘာဝ၏ ဥပဒေသများကို ၎င်းတို့၏ ပင်ကိုယ် သိစိတ် အရ လိုက်နာကြသည်ဖြစ်လေရာ ၎င်းတို့တွင် ရောဂါအပေါင်းသည် စွဲကပ်ခြင်း မရှိနိုင်ချေ။ သို့ရာတွင် လူသားများအဖို့ရာ၌ကား အလွယ်တကူပင် ရောဂါအမျိုးမျိုး သင့်တတ်ပေသည်။

ရှူ ရှိုက်နည်း ဖြင့်

ကျန်းမာ

အသက်ရှည်နည်း များ

ရူရှိုက်နည်းဖြင့်
ကျန်းမာ အသက်ရှည်နည်း။

အိန္ဒိယ သူမြတ်များ ရှေးကထည်းက ညွှန်ကြားခဲ့သော လွယ်လွယ် ကူကူ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်သည့်ရှူရှိုက်ကျင့်စဉ်နှစ်မျိုးကိုဤနေရာတွင် ဖေါ်ပြလိုက်ရပေသည်။ဤကျင့်စဉ်များသည် ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ခိုအောင်းလာသော ရောဂါပိုးများကို နှိမ်နင်းပစ်ရန် တို့ အတွက် ရည်ရွယ်သော ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်ကြသည်။ ဤမျှသာမကသေး ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွဲ့စည်းပုံအတွက် အခြားအကျိုး အမျိုးမျိုးကိုလည်း ဖြစ်ထွန်းပါစေသေးသည်။

၂။ ရှိကာ၁ရိကျင့်စဉ်။

အထက်ပါ ကျင့်စဉ်၏ နည်းညွှန်းအတိုင်း လေချွန်သံ ထွက်ပေါ်လာအောင် လေကောင်း လေသန့်များကို ဖြည်းဖြည်း နှင့်ညင်းညင်း ရှူသွင်းရမည်။ ဤကျင့်စဉ်၌ အထက်က နည်း အတိုင်း နှုတ်ခမ်းကို စူထားရန်မလို။နှုတ်ခမ်းအစုံကို စေ့ထား၍ ရှူသွင်းသော ဝင်သက် ဝင်သာရုံမျှ အနည်းငယ် ဟ ဟ လေး အနေအထားရှိနေစေရမည်။

ရှူသွင်းပြီးသော ဝင်သက်ကို အထက်ဖော်ပြပါ နည်း လမ်းအတိုင်း နှာခေါင်းပေါက်များမှ ရှူထုတ်နိုင်သလောက် အစွမ်းကုန် ရှူထုတ်ပစ်ရမည်။ဤနည်းအတိုင်းကျင့်ကြံအားထုတ် သောအခါ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ဝမ်းပျဉ် များ ကို ကြုံ့ဝင်သွားစေ နိုင်သည်။

နုပျိုလာမည်

ဤကျင့်စဉ်ကို တနေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် သုံးကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်အားထုတ်လျှင် အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံသော ရောဂါပိုးများ ပျက်ပြုန်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်ကို မှန်မှန်အားထုတ်သူ သည် ခွန်အားဗလ ကြီးထွား လာ သည်။ ကိုယ် ခန္ဓာ အတွင်း ခိုအောင်းနေသော ပျင်းရိမှု ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေမှုနှင့် ငိုက်မြည်း မှုများကို ဤကျင့်စဉ်က တိုက်ထုတ်ပစ်မည်ဖြစ်လေရာ ရုပ်အဆင်း ပို၍ နုပျိုပြေပြစ် ချောမောလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ရှိတာလိကျင့်စဉ်။

လေကောင်း လေသန့် တိုက်ခတ်ရာဘက်သို့ မျက်နှာမူလျက် ဖြောင့်မတ်စွာထိုင်ပါ။ (ဤနေရာတွင် ပါဒမာသံထိုင်နည်းသည် ပို၍သင့်လျော်သည်) လေချွန်သည့်အခါ နှုတ်ခမ်းကို စူထားရသည့် အနေအထားမျိုး ထား၍ ထိုစူထားသော နှုတ်ခမ်းများမှ ဝင်သက်ကို ဖြည်းညှင်းစွာ ရှူသွင်း၍ ဗါးစပ်ကို ပိတ်ခါ နှာခေါင်းပေါက်များမှ ထွက်သက်ကို ရှိုက်ထုတ်ရမည်။လေကောင်းလေသန့်များကို ရှူသွင်းချိန်၌ လေချွန်သံမျိုး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများ

ဤရိုးရိုး ကလေး ကျင့်စဉ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွဲ့စည်းပုံအတွင်း လည်ပတ် လှုပ်ရှားနေသော သွေးကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရုံသာမက သော်ကြီးရောဂါ၊အဆုတ်နာ၊နာတာရှည်ရောဂါ၊ အစာမကြေ ရင်ခံ ရောဂါ၊ ရေမကြာခဏ ဆာတတ်သော ရောဂါ၊ သွေးကြောအတွင်းသို့ အဆိပ်အတောက် ပိုးများ ဝင်သောရောဂါ အစရှိသော ရောဂါများကို အခြေအမြစ်မှစ၍ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးသေးသည်။ ထို့အပြင်လည်း ဝမ်းဗိုက်နှင့် အစာအိမ်တို့တွင် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျဉ်ကိုက်ခဲသော ရောဂါကိုလည်း အံ့ဘွယ်လိုလို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော စွမ်းပကား ရှိသေးသည်။

(တနေ့ ၃-ကြိမ် တကြိမ်ကို ၁၀-မိနစ်ထက်ပို၍ မကြာစေရ)

အစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းရေး နည်း ဥပဒေသ

ဖြောင့်မတ်စွာ မတ်တတ် ရပ်၍ သင်၏ လက်နှစ်ဘက်ကို ပုခုံးနှင့် တပြေးတည်း ဘေးသို့ ဆန့်တန်းထားရမည်။ ခြေကို မြဲမြဲထား၍ ကိုယ်ကို ဝဲဘက်သို့ အတတ်နိုင်ဆုံး လှည့်ပါ။ ထို့နောက် ယာဘက်သို့ ဤနည်းအတိုင်း လှည့်ပါ။ ဤနည်းအားဖြင့်လက်နှင့်ကိုယ်ထည်တို့ကိုစက်ဝိုင်းတဝက်ခန့် လှည့်ရာ၌ ခြေထောက်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး မလှုပ်ရှားစေ ရန် ထိန်းထားရန်လိုသည်။

သင်၏ အစာအိမ်ကို ချက်ချင်း တိုးတက်သန်စွမ်းလာစေရန်အတွက် သင်သည် အစားအစာများကို ချေညက်ပေးသည့် ကိုယ်အင်္ဂါများကို လှုပ်ရှားပေး၍လေ့ကျင့်ခဏ်းယူနေသည်ဟုသင်၏ စိတ်၌တခုတည်းသောအာရုံကို တည်ထားရမည်။

ဂရုတစိုက်လိုက်နာသင့်သောအချက်

သင်အလိုဆန္ဒရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများကို အပြည့်အဝခံစားနိုင်ရန်အတွက် အထက်ကဖော်ပြခဲ့သောကျင့်စဉ်များကို အားထုတ် လေ့ကျင့်နေချိန်၌ ယခုအောက်တွင် ဖော်ပြလတံ့သော ညွှန်ကြားချက်များကို ဂရုတစိုက်လိုက်နာရန် လိုအပ်ပေသည်။

သင်သည် လေထုထဲရှိ ဇီဝဩဇာတည်းဟူသော နတ်ဩဇာများကို ရှူရှိုက်နေကြောင်း သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ဝင်ရောက်နေသော ရောဂါဝေဒနာအပေါင်းကို မောင်းနှင်ထုတ်ရန်အတွက်ဂုင်း။ တန်ခိုးဩဇာများကို စုတ်ယူနေကြောင်းဖြင့် ဝင်လေကို သင် ရှူသွင်းနေချိန်၌ သင်၏ စိတ်ထဲ၌ မှတ်ယူနေရမည်။

သင်၏ ထွက်သက်ကို ရှိုက်ထုတ်ချိန်၌လည်း သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှ ရောဂါနှင့် မသန့်ရှင်းသော အရာမှန်သမျှကို အစုလိုက် အပြုံလိုက် မှုတ်ထုတ်နေသည်ဟု သင်၏ စိတ်၌ အာရုံ တည်နေစေရမည်။

သတိပြုရန်အချက်များ

ရှုရှိုက်ချိန်နှင့်အကောင်းအဆိုး

သုသမ္ဘာနဒီ သို့မဟုတ် ပင်္ဂလနဒီ ရှုရှိုက်ချိန်များတွင် ဘေးဥပါဒ်များ အခက်အခဲများ ဆုံးရှုံးမှုများ အစ ရှိသော မကောင်းမှုမှန်အမျှသည် သင်၌ကျရောက်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ဒေါနဒီရှုရှိုက်ချိန်၌မူကား သင့်အတွက်ကောင်းသော အကျိုးဖြစ်ထွန်းခြင်း ဥစ္စာပစ္စည်းဝင်ခြင်း အမြတ်ရခြင်း အစရှိသည်တို့ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

အနံ့ ခွဲခြားနိုင်ခြင်း

သူရိယနဒီ သို့မဟုတ် ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှုရှိုက်ချိန်တွင် သင်သည် မည်သည့် အနံ့ကိုမျှ ခွဲခြားတတ်မည်မဟုတ်ချေ။ သူရိယနဒီသည် နေကဲ့သို့ပင် အနံ့အသက်၏ ဓါတ်သဘာဝကို ဖျက်ဆီးပစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဒေါနဒီသို့မဟုတ် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှုရှိုက်နေချိန်တွင်ကား သင်သည် အနံ့များကို ခွဲခြားနိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မည်ဖြစ်ပေသည်။

အခြားသော ရောဂါများအတွက်

ဝမ်းပျက်နာ၊ ကာလဝမ်း ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်သွေးပါရောဂါ၊ အစရှိသော အစာအိမ်ရောဂါများသည် အစာမကြေခြင်းကိုအရင်းခံ၍ ဖြစ်ပွားတတ်ခြင်းဖြစ်လေရာ၊ ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက်ရှူရှိုက်ချိန်တွင်သာ အများအားဖြင့် ရောဂါစွဲကပ်သည်ကို ဆန်းစစ်တွေ့ရှိရသည်။

သို့ဖြစ်၍ ၎င်းရောဂါများ ချက်ချင်းပျောက်ကင်းသွားစေရန် သင်ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။ ပြုလုပ်နည်းမှာ ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်လာအောင်ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ပင်္ဂလနာဒီသည် မီး(အပူ) ဓာတ် အဖြစ်ဖြင့် အစာကြေအောင် ညက်ညက်ကြေအောင် ချေပေးလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

သင့်ကျန်းမာရေးကိုဆန်းစစ်ကြည့်နည်း

သင်သည် ကုလားထိုင်တွင် မှောက်မှို၍ ထိုင်လျက် သင်၏ နှာခေါင်းဝမှ လက်ဆယ့်နှစ်သစ် အကွာ တွင် ဂွမ်းစကို လက်ဖြင့် ကိုင်၍ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက် သော အခါ ဂွမ်းစသည် လှုပ်ရှားသွားလျှင် သင်၏ထွက်သက်ဝင်သက်၏ အဟုန်သည် လက်ဆယ့်နှစ်သစ်ရှည်သည်ဟု သင်သိနိုင်သည်။

ထွက်သက်ရှည်ဝေ ယိုယွင်းလေ

ဤနည်းအတိုင်း သင်၏ ထွက်သက်ဝင်သက်အဟုန်သည် လက်ဆယ့်နှစ်သစ်ရှိသည်ဖြစ်အံ့၊ သို့မဟုတ်ဆယ့်ခြောက်သစ် သို့မဟုတ် လက်အသစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ်ရှိအံ့။ ဤသို့ဆိုသော် သင်၏ ဘဝသည် ပြင်းစွာသောအဟုန်ဖြင့် ယိုယွင်း ပျက်ပြားနေကြောင်းကို သင်ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ရမည် ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးစားရန်ထိုချိန်

ဤမျှ အရေးကြီးလာသော သင်၏ ကျန်းမာရေးအခြေ အနေတွင် သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံ၌ အဓိဓာတ်အားများ ဖြည့်တင်းပေးရန်အတွက် သစ်ဥ သစ်ဖုများဖြင့် ဖော်စပ်ထား သော အဆင့်အတန်းမြင့်သည့် ဆေးဝါးကို အချိန်အတော် ကြာကြာ မှီဝဲစားသုံးရန်လိုပေသည်။

အသက်မရှူဘဲ ကြာကြာနေနိုင်နည်း

ပရာနရာမကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ထွက်သက်ဝင်သက်၏ ပုံမှန်အဟုန်သည် တဖြည်းဖြည်း တိုချုံ့သွားလေသည်။ ပရာနရာမကျင့်စဉ် ကျင့်ကြံ အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထွက်သက် ဝင်သက် ကို စံနစ်တကျ နှင့် မှန်မှန် ရှူရှိုက်သော ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း အားဖြင့် ထွက်သက်ဝင်သက်၏ အဟုန်ကို လက်သုံးသစ်ခန့် သို့မဟုတ် လက်လေးသစ်အထိ တိုသွားစေနိုင်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်ကို မရှူရှိုက်တော့ဘဲလျက် နှစ်ပရိစ္ဆေဒများစွာ ကြာကြာအသက်ရှင်လျက် နေထိုင်နိုင်ပေသည်။

ထွက်သက်၏အဟုန်

နှစ်ဆယ့်လေးနာရီအတွင်း လူတဦးသည် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အကြိမ်ပေါင်း ၂၁,၆၀၀ ခန့် ရှူရှိုက်သည်။ ထွက်သက်၏ အဟုန်သည် နှစ်ခေါင်းဝမှ လက်ရှစ်သစ်မှ ဆယ့်နှစ်သစ်အထိရှိသည်။

သီချင်းဆိုသော အခါနှင့် အစာစားသော အခါ ၎င်းအဟုန်သည် လက်ဆယ့်ခြောက်သစ်ခန့်အထိ ရှည်သွားသည်။

လမ်းလျှောက်သောအခါ လက်အသစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်။

အိပ်ပျော်နေစဉ်တွင် လက်သစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ့်လေး။

သံဝါသပြုချိန်နှင့် အလုပ်ကြမ်းလုပ်ချိန်၌ လက်အသစ်ပေါင်း သုံးဆယ်ကျော်အထိ။

ထွက်သက်၏ အဟုန်သည် တိုးတက်သွားသည်။

အသက်ရှူခြင်းဖြင့် ဝေဒနာကုစားမှု

နေ့နှင့်ည နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ အတွင်း နှာခေါင်းပေါက် တပေါက်ထည်းမှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်နေခြင်းမျိုးဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ တနည်းဆိုသော် ထွက်သက် ဝင်သက် ဒေါနဒီ တည်းဟူသော ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ အနက် အများစု အချိန်ပိုင်းတွင် ရှူရှိုက်ပြီး ပင်္ဂလ တည်းဟူသော ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ အချိန် အနည်း ငယ် သာ ရှူရှိုက်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

ဤသို့ဖြစ်ပေါ်သော လူနာသည် အများဆုံး ရှူရှိုက်သော ဘက်က နှာခေါင်းပေါက်ကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော ဝါဂွမ်းဖြင့် တတ်နိုင်သလောက်ကြာကြာ ပိတ်ဆို့ထားရမည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ရောဂါ ဝေဒနာများကို ကုစားရာ၌ များစွာ အထောက်အကူ ပြုသည်။ တဘက်မှ အခြားကုသမှုများကိုလည်း ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။

နိဂုံး

ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့မြန်မာနိုင်ငံအတွက် သမထ ဝိပဿနာ အလုပ်များ ကျင့်ကြံ အားထုတ် ဘူးသူ အားထုတ်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်အများအပြားရှိ၍ ရှုရိုက်လုပ်ငန်းစဉ်များမှာ အဆန်းတကျယ်မဟုတ်တော့ချေ။ အချို့မှာ သမထ အရသာ၊ အချို့မှာ ဝိပဿနာ၏မှန်မြတ်မှုတို့ကို ကိုယ်တွေ့ခံစားခဲ့ဘူးကြသူ ပေါင်း များစွာရှိခဲ့ကြပေသည်။

သို့သော် ဤစာအုပ်တွင်ထူးခြားချက်များစွာရှိပေသည်။

ဤထူးခြားချက်များကား—

ရှေးရှေးက အိန္ဒိယ ယောဂီကြီးများ၏ ရှုးစမ်းရှာဖွေမှု အရပ်ရပ်တွင် အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းကို အဓိကအဖြစ် ဖေါ်ပြထား သည်။ဤစာအုပ်တွင်လကျာဘက်မှ ရှူချိန်မည်မျှ၊ လက်ဝဲဘက်က ရှူချိန်မည်မျှ ဟု ရေတွက်ပြသထားသည်ကို တွေ့ရပေမည်။

ရှူရှိုက်မှုအတွက် ကောင်းကျိုး၊ဆိုးကျိုးဖြစ်ပေါ်မှုတို့ကို လည်း ရှုးစမ်းရှာဖွေဖေါ်ပြထားပေသည်။

ဘီပတ်ထရာ၏ ဖေါ်ပြချက်တို့မှာ စမ်းသပ်ရှာဖွေတွေ့ရှိ ချက်တို့ပင်ဖြစ်၍ ယုံမှားသံသယ ရှိစရာ မလိုပေ။

လေ့ကျင့်နည်းတို့မှာလွယ်ကူ၍ ကျန်းမာရေးကိုအထောက် အကူ ဖြစ်စေသည်မှာလည်း အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံနည်းကျ တွက်လျှင်ပင် အသက် ရှူရှိုက်ခြင်းဖြင့် ဝေဒနာ ပျောက်ကင်း နိုင်မှုတို့ကိုတွေ့ရှိရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာပြည်တွင် အသက်ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်သည့် နည်းဖြင့် ဝိပဿနာအလုပ်ကိုညွှန်ပြကြသည့် စွန်းလွန်းဝိပဿနာ ထိုင်ဘုန်းကြီးအများအပြားရှိသည်။ ချောင်းဆိုးသွေးပါအဆုတ် နာကိုရင်း၊ ကိုယ်ပျက်သော နူနာ ရောဂါသည်များသည်ရင်း၊ အခြားသော ရောဂါ အမျိုးမျိုးသည်ရင်း ပျောက်ကင်း ကြ ကြောင်း ကြားသိရပေသည်။ သို့သော် ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းကို အဓိကထားခြင်းဖြစ်၍ ဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းမှုကို အသား မပေးခဲ့ပေ။

ဘီပတ်ထရာ၏ စာအုပ်တွင်မူ မိမိအတွက် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူများဖြစ်စေရုံမျှမက၊ ဝေဒနာများပျောက်ကင်း ရေးကိုညွှန်ပြထားခြင်း၊ မိမိအတွက် အနာဂတ်ကို ကြိုတင်သိမြင် နိုင်စေရေး၊ အများ၏ အနာဂတ်ကို ကြိုတင်ဟောပြောနိုင်သော စိတ်စွမ်းအားရရှိအောင်အထိ လေ့ကျင့်မှု အဆင့်အတန်း မြင့်လျှင် မြင့်သလောက် အောင်မြင်ထမြောက်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထား လေသည်။

ရှူရှိုက်ခြင်းဖြင့်စိတ်စွမ်းအားလေ့ကျင့်နည်းများမှာ များစွာ အရေးပါအရာရောက်သောနည်းပင် ဖြစ်ကြောင်း အနည်းငယ် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့်သိနိုင်စွမ်းရှိပေလိမ့်မည်။

ဤအချက်ကို အိန္ဒိယပြည်ရှိ သက်ဆိုင်ရာစာစောင်များ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများက ထောက်ခံရေးသားထားကြပေရာ ဆက်လက် ဘတ်ရှုကြခြင်းဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ဘတ်ပြီးနောက် လေ့ကျင့်လို စိတ် ပိုမိုပွားများရန် ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါကြောင်း။

ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ
ဝေဘန်ချက်များ

အနောက်ပိုင်း အာဖရိကတိုက် နိုင်ဂျီးရီးယားပြည် ဂျင်ဂရေမြို့မှ ပါမောက္ခ ဒေအကျိအက်(စ်)ဒေးဗီး(စ်)၏ ဝေဘန်ချက်။

"ဣန္ဒြိယ ယောဂီ လျှို့ဝှက်ကျင့်စဉ်"များ တည်းဟူသော "စိတ်တန်ခိုး လေ့ကျင့်နည်း" စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခြင်း အတွက် ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိပါသည်။ ဤစာအုပ်ကိုဝယ်ယူဘတ်ရှုသူ ကျား,ဖြစ်စေ၊ မ,ဖြစ်စေ တို့ သည် သူတို့၏ တသက်တာတွင် ဤစာအုပ်ပါ နည်းနာနိသျှများအတိုင်း ကျင့်ကြံအားမထုတ်ဘဲ မနေနိုင်ချေ။ ဤစာအုပ်ကိုစာဘတ်သူခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များ နှင့် တကွ၊ ခရစ်ယာန် ဘာသာဝင် မဟုတ်သူများပါ ဝယ်ယူ ဘတ်ရှုပါရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ဘိုက်တွန်းပါသည်။

သဘာဝ၏ အမှတ်အသား များ နှင့် ဥပဒေသ များကို စံနစ်တကျ လေ့လာ၍ ပြုစုပေးသော စာအုပ်ကို ရေးသားသူ "မစ္စတာဘီပတ္တရား"ကို အမှန်ပင် ချီးကြူး ဂုဏ်ပြု ရပေမည်။ ဤစာအုပ်သည် အိမ်တိုင်း-အိမ်တိုင်း၌ ရှိသင့်ရှိထိုက်သောစာအုပ် ဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်က ထုတ်ဖော်၍ လမ်းညွှန်ခြင်း ကြောင့်သာ လူတို့သည် အလင်းရောင်ကို တွေ့ထိရသည် ဖြစ်၍ ဤစာအုပ် အတွက် သတ်မှတ်ထားသောတန်ဘိုးထက် အဆပေါင်း များစွာ ထိုက်တန်လေသည်ဟု ထင်မြင်မိပေသည်။

လူတိုင်းသည် မိမိ၏ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းရေး နှင့် အောင်မြင်မှု ရရှိရေး အတွက် ဤစာအုပ် တအုပ် လက်ဝယ် ပိုင်ဆိုင်ရန် အချိန်နှင့် ရှိသမျှ နည်းလမ်းများ ရှာကြံထိုက်သည် ဖြစ်ပါကြောင်း။

မာရီဘိုမြို့မှ

နာရီဒိုဂျီလားမားကမောက်ထံမှ

ဤစာအုပ် ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် များစွာကျေးဇူး တင်ပါသည်၊ဤစာအုပ်သည်ဆင်ခြင်တုံတရားပြည့်သော လူများအဘို့ရာ၌ ဤစာအုပ်သည်ရွှေနှင့်စက်၍ ဝယ်ယူ လောက်အောင် အဘိုးအနဂ္ဃထိုက်တန်သည်ကို ကျွန်ုပ် တွေ့ရှိရသည်။

ဤစာအုပ်ကို ဝယ်ယူ ဘတ်ရှု၍ လိုက်နာ ကျင့်သုံးသူ များသာ မက ၎င်းတို့မှ ပေါက်ဖွားလာသော သားသမီးများ အတွက်ပါ ရေရှည် အကျိုး ဖြစ်ထွန်း စေနိုင်သည် ဖြစ်သော ကြောင့် ဤစာအုပ်သည် ငွေဒင်္ဂါး ပေါင်း သောင်းနှင့် ချိ၍ ထိုက်တန်သောအကြောင်းအရာများကိုနားလည်သဘောပေါက် စေသည်။

ဤစာအုပ်သည်နားလည်လွယ်သောအင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသည့်ဗဟုသုတဟင်းလေးအိုးကြီးဖြစ်သည်။လူတို့၏ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးကိစ္စ အကြောင်း ဗဟုသုတ လူတိုင်း၌ရှိသင့် သည်။ ဤစာအုပ်သည် လူတို့၏ သာယာပျော်ရွှင်ဘွယ်ရာသော လူတို့၏ အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ဖေါ်ထုတ် သည်။ ထို့ကြောင့် အယုတ်၊အလတ်၊အမြတ် မရွေး လူတိုင်းက ဤစာအုပ်ကို စာအုပ်စင်များတွင်ထားသင့်ပေသည်။

လက်တွေ့ ဆေးဝါး

ဒေလီမြို့က ရေးသည်မှာ

အိန္ဒိယ ယောဂီ လျှို့ဝှက်ကျင့်စဉ် တည်းဟူသော 'စိတ်တန်ခိုးလေ့ကျင့်နည်း' စာအုပ်သည် ဤအမျိုးအစားစာအုပ်တွင် အကောင်းဆုံးစာအုပ် ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်သည် အသက်ကြီးသည် ငယ်သည် မရွေး လူ့အဆင့်အတန်း အားဖြင့် အယုတ် အလတ်အမြတ်မရွေး၊ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု အလုပ်အကိုင်မရွေး လူတိုင်းအတွက် စံပြုထိုက်သော စာအုပ်ဖြစ်လေသည်။

ဤစာအုပ်သည် ရှုတ်ထွေး၍ များမြောင်လှစွာသော သဘာဝ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ဖေါ်ထုတ်ပြသရုံသာမက စာအုပ်ပါ နည်းနိသျများ အတိုင်း လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် ထိုသို့ လိုက်နာသူများအား အဘက်ဘက်မှ ပျော်ရွှင်သာယာမှုအပြည့်အဝ ခံစားနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုသည်။

ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်အကိုင်တွင် ရာထူးတိုးတက်ရေးကိစ္စ။

မိမိအထက်လူကြီးများ၏ အရေးပေးခံရခြင်းကိစ္စ။

ဆေးဝါး မှီဝဲ စားသုံးခြင်းမပြုဘဲ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်နည်း။

အမျိုးသမီးများ၏ အချစ်ကိစ္စကို ဆွတ်ခူးနည်း။

ကာလန်တာဆန့်ပြုလုပ်တတ်သော သားမယားကို မိမိအလိုကျဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်နည်းနှင့်။

မြောက်မြားစွာသော အခြား အသုံးထိုက်တန်သော အကြံပေးချက်များ ဖြစ်လေသည်။

အနောက်ပိုင်း အာဖရိကတိုက်
အိုင်ဗရီကိုစ်ပြည် ဘင်ဂျာဗီးလ်နယ် ပန်းဂရို့မြို့မှ
အေ-ကေ လူကန်းစီက
အောက်ပါအတိုင်း ထောက်ခံထားသည်။

ဦးစွာပဌမအားဖြင့် ဘီ ပတ္တာရားအား ဤထူးခြားသော စာအုပ်ကို ပြုစုမှုအတွက် ကျွန်ုပ်ဂုဏ်ပြု ချီးကျူး လိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် သဘာဝ၏ ဥပဒေသများကို ပေါ်ထုတ် ညွှန်ပြခြင်းနှင့် ဝိဉာဏ်ကို တတ်သိ လိမ္မာရေးခြားရှိသော အဆင့်သို့ မြှင့်တင်ပေး၍ ထိုမှတဆင့် ရုပ်ခန္ဓာကို လွှမ်းမိုးစေသော အလွန်မြင့်မားသည့် ကျင့်စဉ်များကို သွင်သင်ညွှန်ပြခြင်းတို့အတွက် ကျွန်ုပ်ဂုဏ်ပြုချီးကျူးပါသည်။

လူတို့၏ လက်လှမ်းမှီနိုင်သော အဘိုးအခကို သတ်မှတ်ထားသည်ဖြစ်၍ ဈေးပေါပေါဖြင့် ဝယ်ယူဘတ်ရှုသူတိုင်း အဖို့ရာ၌ ကုန်ကျသော ငွေကြေးထက် အဆပေါင်းများစွာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်သည်ဆိုသော အချက်ကို စိုးစဉ်းမျှ သံသယမဖြစ်သင့်ချေ။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ဗဟုသုတ နှင့် အသိတရားရှာဖွေသိမြင် လိုသူတို့အတွက် ဤစာအုပ်သည် စို့စို့ တက်တက်မျှ ရင်းနှီး၍ အကျိုးလိုလှသည့် အသံမထွက်သော မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်သတည်း။

☆ ☆

ဤ စာ အုပ် သည်။

- မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ပြုလုပ်နည်း
- အချစ်ကိစ္စကိုဆွတ်ခူးနည်း
- အလုပ်အကိုင် ရာထူးတိုးတက်ရေး
- ဝေဒနာများကို ပျောက်ကင်းနည်း
- အစာအိမ်ရောဂါ မုချပျောက်နည်း
- စိတ်တန်ခိုးကို အသုံးချနည်း
- အဏ္ဏာအကွယ်လုပ်နည်း
- အနာဂါတ်အတွက် ကြိုတင်ဟောပြောနည်း
- ကျန်းမာ အသက်ရှည်နည်းများ

(အခြားသော အဘိုးမဖြတ်နိုင်သည့် အချက်များ)

ဤ စာ အုပ် သည်

စာအုပ်ဘိုးငွေထက်အဆပေါင်းများစွာ
အကျိုး ဖြစ် ထွန်း နိုင် သည် ဆို သော
အချက်ကို စိုးစဉ်းမျှသံသယမဖြစ်ပါနှင့်၊

ဤ စာ အုပ် သည်

ထာဝရပျော်ရွှင်မှုနှင့်၊ ကြည်နူးသာယာမှု
တို့ကို တကယ်တန်းပေးစွမ်းသောမိတ်ဆွေ
ကောင်းတဦးဖြစ်သည်။